

Kochschule: So gelingen Falafel am besten

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz sfr 6,90 · BeNeLux € 4,10 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

02/2008

Vegetarisch fit!

www.vegetarischfit.de

Vegetarisch Fit!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

Im Trend:

**Natur-
kosmetik**

Sanfte Pflege für
den Körper

Cranberry-Frischkäsekugeln
auf Salat

Für Genießer
38 Rezepte

Echt gesund
Säfte aus Heilpflanzen

Süße Schmankerl
Österreichische Mehlspeisen

Für Eilige
25-Minuten-Rezepte

Liebe geht durch den Magen
Köstliche Menüs für Valentin

Menü des Monats
Grüße aus Russland

Hallo Sonnenschein
Pffiffiges mit Zitrusfrüchten

Raffiniert kombiniert
Überraschungen aus der Küche



Ab sofort im Zeitschriftenhandel

PATCHWORK SPEZIAL

Deutschland € 6,50 Österreich € 6,90 · Schweiz sfr 12,50 · Finnland € 9,50 · Niederlande € 8,20 · Belgien/Luxemburg € 7,60 · Frankreich € 8,50 · Italien € 8,50 · Spanien € 8,50 · Norwegen Nok 85,00

01/2008

Patchwork

SPEZIAL Applizieren

Dekoratives selbst gemacht - für Einsteiger & Fortgeschrittene

22 Modelle
zum Nacharbeiten

- Traumlandschaften
- Maritime Modelle
- Blumige Wandbilder
- mit Arbeitsbogen

Wandbehang: Die Frau im Fenster



Wandbild: Provence



Tischdecke: Lustige Meeresbewohner



Kissen: Silky Rose



Augenblicke
von Martina Winter-Daut

4 192230 006306

Bestelladresse:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH

Höhenstraße 17 · 70736 Fellbach

Tel.: 07 11/52 06-306 · Fax: 07 11/52 06-307

E-Mail: ppv@fachschriften.de · Internet: www.ppvverlag.de

Vorwort

Die grüne Welle



Liebe Leserinnen und Leser,

Mutter Natur liegt voll im Trend! Immer mehr Menschen entscheiden sich ganz bewusst für eine natürliche Lebensweise. Im neuen Heft haben wir deshalb Themen aufgegriffen, die ganz im Zeichen der grünen Welle stehen.

Los geht's auf **Seite 24** mit den **Frischpflanzensäften**. Sie enthalten die geballte Kraft frischer Pflanzen wie Echinacea, Rosmarin und Artischocke. Mit den gesunden Drinks ist noch gegen jedes Zipperlein das richtige Kraut gewachsen.

Dem Thema **Naturkosmetik** widmen wir uns ab **Seite 38**. Hier haben wir für Sie die wichtigsten Fragen rund um die natürliche Pflege beantwortet. Wir verraten Ihnen beispielsweise, wie Sie „echte“ Naturkosmetik erkennen, welche Produkte es gibt und ob die sanfte Pflege besser für Haut und Haare ist.

Wollten Sie schon immer wissen, wer hinter den leckeren, cremigen Joghurts von **Söbbeke** steckt? Wir haben hinter die Kulissen geschaut und entdeckt, dass dort nicht nur Joghurt, sondern auch Käse, Milch und seit neuestem auch Smoothies in bester Bio-Qualität produziert werden. Das Firmenportrait finden Sie auf **Seite 49**.

Und wie immer gibt es viele leckere Rezepte im Heft. Probieren Sie doch einmal unsere **Zauberhaften Kreationen** ab **Seite 18**. Hier geben Chili, Kokosnuss und Co. den Ton an. Oder mögen Sie es etwa sauer? Dann sind unsere pffrigen Gerichte aus der **Zitrusküche** ab **Seite 28** genau das Richtige für Sie. Und wenn's mal fix gehen muss, auch dafür haben wir etwas im petto. Auf **Seite 42** finden Sie **Schnelle Gerichte für Eilige**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Heft und gutes Gelingen beim Nachkochen.

Herzlichst Ihre

Heide Körner



Anzeige

WWW.

Hefe-Produkt GmbH
VITAM.de

Cremesuppen mit Wellness-Plus

- + ballaststoffreich
- + prebiotisch
- + rein vegetarisch
- + glutenfrei



VITAM Cremesuppen aus bestem Bio-Gemüse enthalten prebiotische Akazienfasern als spezielles Plus für Ihre Gesundheit. Ein Quäntchen frischer Sahne rundet das Geschmackserlebnis jeder der 4 Varianten perfekt ab.

Die natürlichen Akazienfasern unterstützen Ihre Darmflora dabei gleich doppelt:

1. Als löslicher Ballaststoff quellen sie auf, regulieren die Darmtätigkeit und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.
2. Darüber hinaus wirken Akazienfasern prebiotisch, indem sie die nützlichen Bifidusbakterien und natürlichen Abwehrkräfte Ihres Darms auf sanfte Weise stimulieren.

Jede Suppendose enthält 1 Portion Gemüse entsprechend der Idee von "5-am-Tag" und liefert Ihnen eine vollwertige Mahlzeit mit nur 250 Kalorien.



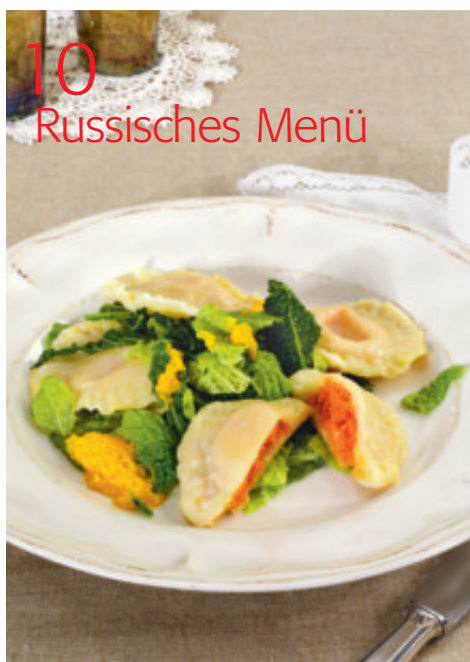
Exklusiv aus Ihrem Reformhaus
info@VITAM.de
31789 Hameln



18
Zauberhafte Kreationen



38
Die sanfte Pflege



10
Russisches Menü



24
Heilpflanzensäfte



28
Zitrusküche



Inhalt

Essen und Genießen

- 10 Menü des Monats**
Russische Nationalgerichte der Extraklasse
- 18 Zauberhafte Kreationen**
Raffiniert kombinierte Gerichte mit Sternanis, Kokosmilch und Co.
- 28 Hallo Sonnenschein**
Pfiffiges mit Zitronen, Orangen und Blutorangen
- 42 Für Eilige**
25-Minuten-Küche mit flotten Rezepten
- 50 Im Namen der Liebe**
Zauberhafte 3-Gänge-Menüs zum Valentinstag
- 56 Süße Schmankerln**
Österreichische Mehlspeisen zum Naschen und Schwelgen

Gesundheit und Ernährung

- 24 Lebenselixiere aus der Natur**
Heilpflanzensäfte für die Gesundheit
- 46 So samtig**
Fruchtig-frische Smoothies im Test

Extras

- 36 Kochschule: würzige Bällchen**
Orientalische Falafel – Step-by-Step zubereitet
- 38 Die sanfte Pflege**
Naturkosmetik auf dem Prüfstand
- 49 Echt Bio**
Molkerei Söbbeke im Portrait

Aktuell

- 6 Tipps & Trends**
- 14 News**
Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.
- 16 Marktfrisch**
Schwarzer Rettich – ‚düsterer‘ Geselle
- 26 Gutes in der Küche**
Piment – vielseitiges Gewürz
- 34 Küchenbasics**
Kurzzeitwecker für alle Fälle
- 41 Küchennews**
- 54 Wellness & Kosmetik**
- 55 Veggie-Quiz:** 10 Kisten Quellwasser von Pirin zu gewinnen
- 58 Leserforum**
- 59 Impressum**
- 60 Buchtipps**
- 62 Tierseite:** Gefangen und getötet für die Mode – Pelztierfarmen in Deutschland
- 66 Rezeptverzeichnis**
- 67 Vorschau & Herstellerverzeichnis**



Welt-Vegetarier-Kongress in Dresden

Jetzt anmelden!

Vom 27. Juli bis 1. August 2008 findet in Dresden der 38. Welt-Vegetarier-Kongress statt. Erwartet werden vegetarisch lebende Menschen aus der ganzen Welt. Das Kongressprogramm umfasst interessante Vorträge und Workshops mit bekannten Persönlichkeiten wie Eugen Drewermann oder Barbara Rütting. Geboten wird zudem ein umfangreiches Rahmenprogramm sowie natürlich vegetarische Verpflegung. Infos und Anmeldung www.welt-vegetarier-kongress-2008.de, www.ivu.org/congress/2008 oder Hildegund Scholvien, Tel. 0 63 05/ 99 31 08, hscholvien@vebu.de.

Cumarin in Zimt

Ceylon-Zimt im Vorteil

Zimt gehört nicht nur in die Weihnachtszeit. Verbraucher verwenden das Gewürz das ganze Jahr über. Doch der Aromastoff Cumarin, der im Zimt enthalten ist, kann empfindlichen Menschen und Kindern die Leber schädigen. Die Stiftung Warentest empfiehlt Verbrauchern, am besten mit Zimtstangen zu würzen, diese schnitten im Test am besten ab. Wer Zimtpulver benutzen will, sollte auf Ceylon-Zimt setzen. Hier schnitten im Test vor allem die Bio-Produkte von Lebensbaum und Sonnentor als unbedenklich ab. Der billigere Cassia-Zimt gilt als meist stärker belastet.



Foto: Fotolia/ Gina Sanders

Klimaschutz: am besten vegan

Steuer auf Kuh-Abgase

Treibhausgase werden nicht nur durch Fabrikschlote und Auspuffrohre in die Luft geblasen, sondern auch durch wiederkäuende Rinder und überdüngte Felder. In Deutschland gehen bis zu elf Prozent des vom Menschen verursachten Klimawandels auf das Konto der Landwirtschaft. Die Abgase einer einzigen Milchkuh seien in etwa so klimaschädlich wie die eines Kleinwagens, der 18.000 Kilometer im Jahr gefahren werde. Der WWF fordert deshalb eine Emissionssteuer für die Landwirtschaft, die allerdings Lebensmittel teurer machen würde. Spiegel-Online befragte zu diesem Vorschlag Dietrich Schulz vom Umweltbundesamt. Die Landwirtschaft in den Emissionshandel einzubeziehen, hält er jedoch für schwer umsetzbar: „Die rechnerisch einfachste Lösung wäre, wenn alle Menschen sich ab sofort vegan ernähren würden“, erklärte der UBA-Experte.

Veganes Rezept des Monats

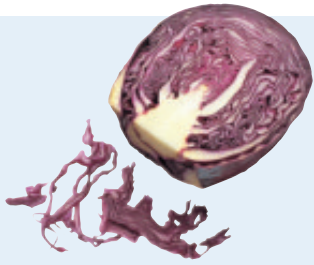
präsentiert von Peta

Brokkoli-Creme-Suppe

4 Personen, ca. 30 Min.



Foto: Steve Lee



Gesund durch die kalte Jahreszeit

Weißkohl statt Zitronen

Zitronen und Orangen – meist von weit her importiert – haben Konjunktur und gelten als ideales Mittel gegen Erkältungen. Der Anbauverband „Bioland“ empfiehlt hingegen ein Mittel aus der Nachbarschaft: Kohl! Die meisten Kohlsorten sind besonders vitamin- und mineralstoffreich. Ein besonderer Pluspunkt ist ihr hoher Vitamin-C-Gehalt. Viele Kopfkohlsorten enthalten nämlich – selbst im gegarten Zustand – mehr Vitamin C als Obst. Der Grund dafür: Kohl enthält reichlich Ascorbigen, eine Vorstufe von Vitamin C, das erst durch Erhitzen für die menschliche Ernährung verwertbar wird. Aufgrund seines langsamen Wachstums ist Bioland-Kohl besonders reich an Aromen und Vitalstoffen.

500 g Brokkoli-Röschen • 2 Stangen Staudensellerie • 1 Zwiebel • 2 EL Margarine • 1 Lorbeerblatt • 2 EL Mehl • 300 ml Gemüsebrühe • 400 ml ungesüßte Sojamilch • Salz • Pfeffer • 1 Spritzer vegane Worcestersoße • Schnittlauch

1. Brokkoli-Röschen ca. 5 Min. in heißem Wasser blanchieren, abgießen und beiseite stellen.
2. Sellerie putzen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein hacken. Margarine in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Sellerie und Lorbeerblatt darin ca. 5 Min. unter ständigem Rühren anbraten.
3. Mehl langsam unterrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mit Gemüsebrühe und Sojamilch auffüllen, Worcestersoße unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und Lorbeerblatt entfernen. Brokkoli zur Suppe geben und alles pürieren. Nochmals erwärmen, in Teller geben und mit frischem Schnittlauch garniert servieren.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter www.peta.de.

Traumapaar Tee und Honig

Sencha und Akazienhonig

Tee und Honig lassen sich hervorragend kombinieren, aber es kommt auf die Sorten an. Ein ideales Traumpaar sind beispielsweise Sencha mit Akazienhonig. Ganz fein und grün erscheint der japanische Sencha-Tee in der Tasse. Die unfermentierten Teeblätter sorgen für einen zarten, frischen Geschmack. Ebenso zart sollte der Honig sein, der diesen Tee süßt und aromatisiert. Eine besonders harmonische Liaison geht der grüne Sencha mit lieblich-mildem Akazienhonig ein. Weitere Traumpaare: Darjeeling und Blütenhonig sowie Chai und Waldhonig.

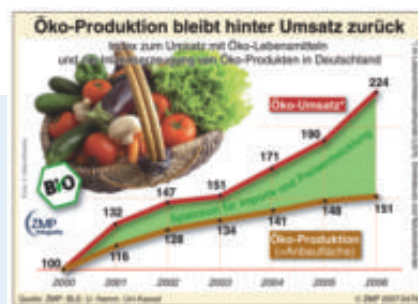


Foto: DAK / Schläger

Blutdruck messen

Links oder rechts?

Nicht wenige Menschen haben unterschiedlich hohe Blutdruckwerte zwischen rechtem und linkem Arm. Experten raten daher zu einer Vergleichsmessung an beiden Armen. Wird ein Messunterschied von mehr als 10 mmHg festgestellt, sollte die Messung stets am Arm mit den höheren Werten erfolgen. Geringe Blutdruckdifferenzen bis zu 10 mmHg zwischen beiden Oberarmen haben keine Bedeutung und kommen auch bei gesunden Menschen häufiger vor. Größere Messunterschiede zwischen den Armen können dagegen auf anatomische oder pathologische Besonderheiten hinweisen.



Öko-Produktion bleibt hinter Umsatz zurück

Nachfrage übersteigt Angebot

Der Umsatz an Öko-Lebensmitteln in Deutschland wächst seit Jahren schneller als die Produktion aus heimischer Erzeugung. So stieg der Umsatz an Bio-Produkten zwischen 2000 und 2006 um 124 Prozent auf 4,6 Milliarden Euro. Demgegenüber wuchs die Erzeugung von Öko-Produkten, die eng an die Anbaufläche geknüpft ist, in dieser Zeit nur um 51 Prozent auf 826.000 Hektar. Entgegen den Wünschen vieler Verbraucher wird die steigende Nachfrage nach Öko-Lebensmitteln in Deutschland daher zunehmend durch Importe aus anderen EU-Ländern und Drittländern gedeckt. ZMP GmbH, Bonn

DER VEBU INFORMIERT

Vegetarischer Kinder- und Jugendpreis KIJU

Die Zeit drängt: Noch bis zum 31. März 2008 kann man sich für den Kinder- und Jugendpreis (KIJU) anmelden.

Die „VEGETERRA – Stiftung vegetarisch leben“ vergibt den Preis zum zweiten Mal. Aufgerufen sind alle, die sich für vegetarische und Tierschutzprojekte engagieren. Gewinnen können z. B. Tierschutzprojekte in der Schule oder eine vegetarische Jugendseite im Internet. Viele weitere Ideen sind möglich. Wichtig ist der Bezug zur vegetarischen Ernährung. Tierschutzprojekte sollten sich mit den so genannten „Nutztieren“ beschäftigen. Auch das Engagement Erwachsener für Kinder bzw. Jugendliche, wie z. B. die vegetarische Woche im Kindergarten,

hat Aussicht auf Erfolg. Gestiftet wird der Preis von insgesamt 5 000 Euro von der Dr. Baumann Cosmetic GmbH und der Dr. med. Henrich GmbH. Einsendeschluss ist der 31.3.2008. Die Vergabe des Preises erfolgt während des 38. Welt-Vegetarier-Kongresses (27.7. bis 1.8. 2008) in Dresden.

Unterlagen sind anzufordern bei:

Stiftung VEGETERRA – Stiftung vegetarisch leben, Blumenstr. 3, 30159 Hannover, Tel.: 0 5 11 / 3 63 20 50, info@vegeterra.de oder unter www.vegeterra.de.



VEBU: Tel.: 0 5 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)
www.vebu.de



Vegetarier-Bund
Deutschlands e.V.



Weltpremiere

Kondom aus fair gehandeltem Natur-Latex

Das weltweit erste Kondom aus fair gehandeltem Natur-Latex ist auf den Markt gekommen. Jedes „Hot Rubber“ ist ein aktiver Beitrag zur Nachhaltigkeit: Die Latexproduzenten erhalten eine Fairtrade-Prämie zur Verbesserung ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen. Dazu gehören das Verbot von Kinderarbeit sowie die Einhaltung weiterer sozialer Mindeststandards, ein Fairtrade-Aufschlag für Sozialprojekte auf der Lieferplantage sowie ökologisch nachhaltiges Wirtschaften. Entwickelt und überwacht wird dieses einmalige Konzept von FairDeal Trading Partnership. Erhältlich in allen dm-Drogeriemärkten.

Wir wollen's wissen

Fleischersatz - ja oder nein?

Unter Vegetariern stets kontrovers diskutiert ist das Thema Fleischersatz. Die einen lehnen aus Überzeugung jegliche Produkte wie pflanzliche Wurst, Veggie-Hack oder Sojageschnitzel ab. Andere Veggies wiederum schwören geradezu auf Tofuwurst und Seitangulasch. Welche Meinung haben Sie dazu? Verraten Sie uns bis zum 29. Februar ihren ganz persönlichen Standpunkt. Fleischersatz - Pro oder Contra? Die besten Statements veröffentlichen wir in der Mai-Ausgabe Vegetarisch fit!.

Und so geht's:

Schreiben Sie an Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Stichwort „Fleischersatz“, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2008.

Sport im Winter Dehnen nicht am Anfang

Sport sollte man das ganze Jahr über treiben. Allerdings sollten Bewegungswillige in der kalten Jahreszeit darauf achten, sich zu Beginn nicht zu stark zu belasten. Christian Kunert, Sportkoordinator bei der AOK, erklärt warum: „Man sollte langsam mit der Trainingseinheit anfangen, damit sich die Muskeln aufwärmen können.“ Auch von Dehnübungen zu Beginn rät er ab, weil nicht ausreichend warme Muskeln sonst leicht verletzt werden können.



Salzsee in der Danakil-Wüste im Norden Äthiopiens.

Foto-Ausstellung in Ulm Salz – das weiße Gold

Journalist und Fotograf Fred Lange reiste auf den Spuren des weißen Goldes um die Welt – von den Salzoasen der Sahara bis hin zu den Salzwüsten im bolivianischen Hochland. Entstanden sind zahlreiche faszinierende Fotografien, von denen er 50 großformatige Bilder vom 30. Januar bis zum 16. März 2008 im Museum der Brotkultur in Ulm ausstellt. www.museum-brotkultur.de

Tipps

Die große vegane Nährwerttabelle

Das Nachschlagewerk für alle, die sich für eine vegane Ernährung interessieren: Hier findet man die Nährstoffangaben von rund 1.650 veganen Lebensmitteln – von Grundnahrungsmitteln bis hin zu Spezialprodukten. In einem extra Kapitel gehen die Autoren zudem ausführlich auf die gesundheitlichen Aspekte der veganen Ernährung ein und erläutern deren Grundsätze. Die Tabelle kostet 9,80 Euro zzgl. Versand. Zu bestellen beim Vebu unter www.vegetarierbund.de sowie für Österreich unter vegan.info@yahoo.de.



Anzeige



Reformhaus

Natürlich... schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe finden Sie hier:

www.reformhaus.de



2008 Jahr der Kartoffel

Knolle ist Grundnahrungsmittel

Das Jahr 2008 ist das internationale Jahr der Kartoffel. Die Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) möchte damit die Bedeutung der Kartoffel als Grundnahrungsmittel betonen, denn sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Ernährungssicherung und Bekämpfung von Hunger und Armut. Die ersten Knollen wurden vor rund 8.000 Jahren an der Grenze von Peru zu Bolivien kultiviert. Erst im 16. Jahrhundert fand die Pflanze ihren Weg nach Europa und hat sich von dort aus weltweit ausgebreitet. Heute gehört die Kartoffel nach Mais, Weizen und Reis zu den vier wichtigsten Kulturpflanzen. *Weitere Infos: www.potato2008.org*

Neue Restaurant-Kette

nat. - Fastfood trifft Bio

Unter dem Namen nat. hat am 1.12.07 eine neue Bio-Fastfood-Kette in Hamburg eröffnet. Ziel des Unternehmens ist es, dem Kunden eine hochwertige Bio-Küche auf schnelle und einfache Art zur Verfügung zu stellen. Auf der Karte finden sich vegetarisch und vegane Speisen aber auch Fleischgerichte. Geplant ist die Eröffnung weiterer Filialen in ganz Deutschland. *nat., Heuberg 1, Ecke Hohe Bleichen, Hamburg*



FÜR SIE ENTDECKT



Gesundes Gourmet-Öl

In Frankreich ist es ein Geheimtipp unter Gourmet-Köchen: Leindotteröl. Leindotter ist eine relativ unbekannte Kulturpflanze. Das aus ihr gewonnene Öl zeichnet sich besonders durch seine vielen essenziellen Fettsäuren aus. Diese

kann der Körper selbst nicht bilden. Vor allem sein Gehalt an Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) macht es so wertvoll, unter anderem zum Schutz des Herz-Kreislauf-Systems. Leindotteröl hat einen charaktervollen, blumigen Geschmack und eine leichte Note von Erbsen. Es passt gut zu Salat, Gemüse und Kartoffeln. *Ab sofort gibt's das Öl im Naturkostladen in demeter-Qualität von Naturata.*



Hanf, das neue alte Korn, **feiert seine Wiederentdeckung.** Als LEBENSMITTEL im wahren Sinne des Wortes nicht zu überbieten, verwöhnt er unseren Körper mit einer unerschöpflichen Fülle an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Hanf & Natur
51709 Marienheide
Tel. 0049 (0)2264 / 286990
Fax 0049 (0)2264 / 28418
info@hanf-natur.com
www.hanf-natur.com

DIE ZEIT IST REIF!

Anzeige

Strastwutje - Grüße aus Rußland



Immer mehr Trends kommen mittlerweile aus östlichen Gefilden. Grund für uns, mal über den Tellerrand nach Russland zu schauen, was es dort so Leckeres zu essen gibt. Entdeckt haben wir für Sie einen würzigen Gemüse-Borschtsch, Pelmeni auf Grünkohl und Blini mit Gewürzkirschen.

Vorspeise**Gemüse-Borschtsch****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 30 Min.****Ziehzeit****Pro Portion: ca. 133 kcal/ 557 kJ, 6 g****EW, 1 g F, 24 g KH, 10 g Ballastst.**

200 g Sellerie

200 g Möhren

200 g Lauch

2 EL Rapsöl

50 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht

Lorbeerblätter, Liebstöckel,

Pimentkörner, Pfefferkörner, Salz

150 g Kartoffeln

200 g Weißkraut

200 g Rote Bete

2 Zwiebeln

40 g Margarine

3 EL Weißweinessig

2 Tomaten

20 g Mehl

1 Bd. Dill

1. Sellerie und Möhren putzen, waschen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles in einem großen Topf in heißem Rapsöl andünsten. 1 l Wasser zugießen und abgetropfte Bohnen sowie Gewürze zugeben und ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Kartoffeln schälen und würfeln. Kraut putzen und in Streifen schneiden. Beides zum Gemüse geben. Rote Bete schälen, Zwiebeln abziehen und beides in Streifen schneiden. (Vorsicht! Ziehen Sie Haushaltshandschuhe an. Die Rote Bete färbt sehr stark.) Rote Bete und Zwiebeln in Margarine anschwitzen und mit Weißweinessig ablöschen. Anschließend zur Suppe geben.

3. Tomaten waschen, Strunk entfernen, würfeln und zur Suppe geben. Weitere 15 Min. ziehen lassen. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und damit die Suppe binden. Dill grob hacken. Borschtsch in Teller verteilen und mit Dill garniert servieren.



Alle Fotos: T. Pflüger; Geschirr: Ritzenhof & Breker

**Klassiker aus Ost**

Borschtsch ist eine Suppe, die klassisch mit Roter Bete zubereitet wird. Sie ist vor allem in Ost- und Ostmitteleuropa sehr weit verbreitet. In Russland kommt Borschtsch oft als Vorsuppe oder Zwischenmahlzeit auf den Tisch. Vor dem Servieren sollten Sie Borschtsch mit Schmand oder saurer Sahne sowie frischen Kräutern verfeinern. Petersilie und Dill eignen sich dafür besonders gut.



Hauptspeise Pelmeni mit Karotten-Ingwer- Füllung auf Grünkohl

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 30 Min.

Ruhezeit

**Pro Portion: ca. 805 kcal/ 3366 kJ, 27 g
EW, 30 g F, 98 g KH, 10 g Ballastst.**

Teig

500 g Mehl

1 Ei

125 ml Milch

Salz

Füllung

2 große Möhren

1 kleines Stück Ingwerwurzel

1 Ei

1 Eigelb

Salz, Pfeffer aus der Mühle

200 ml Sahne

Grünkohlgemüse

600 g Grünkohl

1 Zwiebel

30 g Margarine

Salz, Pfeffer, Muskat



1. Für den Teig Mehl, Ei, Milch und Salz zu einem glattem Teig verkneten und 30 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen Möhren und Ingwer schälen und beides fein raspeln. Möhren-Ingwer-Raspel mit Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Teig auf einem bemehlten Brett dünn ausrollen und runde Formen ausstechen. Hälfte der Möhren-Ingwerfüllung auf der Hälfte der runden Teigteile verteilen und Ränder mit verquirltem Eigelb einpinseln. Übrige (unbelegte) Teigplatten als Deckel auflegen und am Rand mit einer Gabel fest andrücken. Pelmeni in reichlich kochen-

dem Wasser ca. 7 Min. ziehen lassen.

4. Inzwischen Grünkohl putzen, waschen und in Würfel oder Rauten schneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Margarine zerlassen und Zwiebeln darin glasig schwitzen. Blanchierten Grünkohl zugeben und bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Pelmeni aus dem Wasser heben und in die Pfanne geben. Alles kurz durchschwenken.

5. Restliche Karottenfüllung kurz in einem kleinen Topf andünsten und mit Sahne aufgießen. Aufkochen lassen, pürieren und als Soße zu den Pelmeni reichen.

Russisches Nationalgericht

Pelmeni sind ein russisches Nationalgericht. Es handelt sich dabei um in Wasser oder Brühe gekochte, gefüllte Teigtaschen. Sie sind vergleichbar mit den italienischen Ravioli oder den schwäbischen Maultaschen. Man isst sie entweder als Suppen- einlage oder als Hauptgericht. Traditionell werden Pelmeni mit zerlassener Butter und/oder Essig serviert. Auch mit Senf oder einer Knoblauchmischung kommen sie oft auf den Tisch.

Dessert**Buchweizen-Blini
mit Gewürzkirschen****Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 30 Min.****Ruhezeit****Pro Portion: ca. 603 kcal/ 2527 kJ, 9 g
EW, 19 g F, 94 g KH, 2 g Ballastst.****Blini**

1 Ei

250 g Buchweizenmehl

300 ml Milch

1 EL Honig

Meersalz

Sonnenblumenöl

Gewürzkirschen

400 g Bio-Kirschkompott

2 EL Tannenhonig

50 g Zucker

Sternanis

1 Zweig Rosmarin

1 Vanilleschote

Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Puderzucker

1. Ei trennen. Mehl, Eigelb, Milch, Honig, eine Prise Meersalz miteinander verrühren und ca. 20 Min. ruhen lassen.

2. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pfannkuchen backen. Blini auf Küchentrepp geben.

3. Für die Gewürzkirschen Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit Kirschsaft ablöschen. Mit Honig und Gewürzen sirupartig einkochen lassen. Kirschen in heißem Saft ziehen lassen und noch warm mit den Blini anrichten. Blini auf Wunsch mit Puderzucker bestreut servieren.

**Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis**

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

Kontakt: Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinaris.de





Saures in Bioqualität

Von Kühne gibt es ab sofort neun fein-saure Spezialitäten in Bioqualität. Darunter die drei Klassiker der Winterküche Rotkohl, Sauerkraut und Grünkohl sowie würziger Weinessig. Außerdem im Sortiment enthalten sind knackige Gewürzgurken, Cornichons, Silberzwiebeln, Rote Bete und Sellerie-Salat. Die würzigen Kreationen sind eine leckere Beilage zu herzhaften Speisen und verfeinern Salate, Dips und kalte Platten. *Produkte ab 1,49 € im Supermarkt.*



Frucht im Glas

Vom Bauckhof kommt eine neue fruchtige Leckerei im Glas: Das „Apfel-Äpfel-Mus“. Es wird schonend aus aromatischen Apfelsorten und sonnengereiften Äpfeln zubereitet. Seine Süße erhält es durch Apfelficksaft und das vollmundige Aroma der Äpfel. Zucker kommt keiner hinzu! Das Fruchtmus schmeckt nicht nur pur sehr gut, sondern verfeinert auch Quark, Joghurt, Grießbrei, Pfannkuchen oder Eiscreme. *360-g-Glas für 1,99 € im Naturkostladen.*



Urgroßvater des Weizens

Sonnentor hat eine alte Getreidesorte für sich wieder entdeckt: Einkorn – den Urgroßvater des Weizens. Verfeinert mit Gemüsestücken und feinen Gewürzen entsteht daraus die neue Spezialität „Risonno“. Sie ist in der exotischen Variante „Sonnenkuss“ als kräuterfrische Sorte, „Gute Laune“ und als feuriger „Scharfmacher“ erhältlich. Zubereiten lassen sich die Einkorngerichte genau wie ein Risotto: Einfach in einem Topf mit Wasser auffüllen und zwanzig Minuten leicht köcheln lassen. Fertig ist der Getreide-Genuss! 250-g-Packung für 3,95 € im Naturkostladen.

Hallo Afrika!

„Jambo Afrika“ heißt das neue Sortiment von Rila. Es umfasst 25 afrikanische Spezialitäten, darunter Soßen, Gewürze, Aufstriche, Marmeladen, Gemüsespezialitäten und Chutneys. „Zulu Fire Spice“ ist eine scharfe Gewürzmischung für feurige Gemüsegerichte und Soßen. „Venda Vegetable Cha-Ka-La-Ka“ ist ein süß-pikantes Curry-Gemüse, das gut zu Reis, Kartoffeln und Brot passt. *Alle Produkte sind rein vegetarisch und verleihen Gerichten eine typisch afrikanische Note. Produkte ab 2,29 € im Supermarkt.*



Vegetarische Vielfalt

Natura sorgt mit „Soja Pur“ für mehr Vielfalt in der vegetarischen Küche. Die Basismischung für Sojagerichte lässt sich für Bratlinge, Soßen und Füllungen verwenden. Dafür muss sie einfach nur in Wasser quellen und kann dann nach Belieben verfeinert werden. Das Granulat besteht zu 100 Prozent aus gentechnikfreiem Soja-Eiweiß und ist frei von Cholesterin, Milch und Gluten. *150-g-Packung für 2,59 € im Reformhaus.*

Glutenfrei naschen

Immer wieder beweist Dr. Schär, dass glutenfreie Lebensmittel sehr lecker sein können. So auch mit den zwei Produktneuheiten für Kinder: „Milly Friends“ sind knusprige Kekse aus Mais- und Reismehl. Sie schmecken angenehm süß und sind ein toller Snack für zwischendurch. Kleine Rechenkünstler freuen sich über die „Milly Magic Pops“. Die leckeren Cerealien in Zahlenform bestehen aus Maisgrieß und Kakao. Zusammen mit frischer Milch ergeben sie einen ballaststoffreichen Frühstücksgenuss. Beide Produkte sind geeignet zur Ernährung bei Zöliakie. 250-g-Packung „Milly Magic Pops“ für 3,60 €, „Milly Friends“ für 1,60 € in Reformhäusern und Drogerien.



Anzeige



Lecker knusprig

Unter dem Namen „Alnatura Sélection“ gibt es ab sofort zwei neue Müsli-Kreationen in eleganten Faltschachteln. Das „Himbeer-Mandel-Müsli“ enthält fruchtige Himbeerstückchen und leckeren Mandel-Krokant. Mit vielen knackigen Schokoblättchen lockt das „Zartbitter-Amaranth-Müsli“. Beide Müslis enthalten keine Rosinen, schmecken angenehm süß und bleiben auch mit Milch noch lange genug knusprig. 375-g-Packung für 3,65 € im Naturkostladen.



Limitierte Edition

Nur für kurze Zeit bietet Rabenhorst seine zwei neuesten Saftkompositionen an. „Roter Weinbergpfirsich-Nektar“ ist ein naturbelassener Saft mit tieferer Farbe. Er schmeckt vollmundig-fruchtig und angenehm süß. „Blauer Muskateller-Traubensaft“ wird sofort nach der Ernte aus sonnengereiften, rheinländischen Trauben gepresst. Der Direktsaft leuchtet hellrot, schmeckt fruchtig-frisch und verwöhnt den Gaumen mit einer feinen Muskatnote. 750-ml-Flasche für 5,99 € in Reformhäusern und Apotheken.

Mein Rezept für eine gute Figur!



**Natürlich abnehmen
und sich wohlfühlen!**

Schoenenberger Schlankheits-Kur

Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen und Entschlacken mit Kurplan für eine kalorienreduzierte Ernährung nach Dr. H. Anemüller

Mit Schoenenberger Pflanzensäften!



Millionenfach bewährt!

Erhältlich in Reformwaren- und vielen Naturkost-Fachgeschäften.

Schoenenberger
naturreine Pflanzensäfte
www.schoenenberger.com

Dunkle Schale, weißer Kern

Etwas finster sieht er aus, der schwarze Rettich. Bedrohlich ist er jedoch nur für Bakterien und Reizhusten. Allen anderen zeigt er lieber seine reinweiße Seele und begeistert mit scharf-würzigen Delikatessen. Also trauen Sie sich ran, an den düsteren Gesellen!

Lange Zeit war der schwarze Rettich vor allem wegen seiner Heilwirkung geschätzt. Schon im neunten Jahrhundert wurde er in Klostergärten angebaut und gegen Erkrankungen der Atemwege, Leber- und Gallenleiden eingesetzt. Die kulinarische Verwendung der dunklen Knolle ist bis heute recht unbekannt.

Rund oder lang

Winterrettich kann entweder faustgroß und kugelförmig sein oder lang und dünn. Beide Variationen des Gemüses verfügen über weißes, festes Fleisch und eine dünne, korkartige dunkelbraune bis schwarze Schale. An den Knollen wachsen langstielige, leuchtend grüne Blätter.

Wunderwaffe gegen Bakterien

Raphanol und Glukoraphain – so heißen die schwefelhaltigen, ätherischen Öle, denen der Schwarzrettich seine schleimlösenden und antibakteriellen Eigenschaften verdankt. Sie sind für den scharfen Geruch und Geschmack des Rettichs verantwortlich. Außerdem machen sie Pilze und Bakterien im Verdauungstrakt unschädlich, regen die Gallenproduktion an und lösen zähen Schleim in den Atemwegen. Neben den gesunden Scharfmachern enthält die Knolle reichlich Vitamin C, B-Vitamine und Kalium.

Tipp

Rettich-Hustensaft

1 Schwarzrettich trichterförmig durchbohren, so dass oben ein großes und unten ein kleines Loch entsteht. Knolle auf ein Glas setzen und in die große Öffnung des Rettichs 6-8 TL Honig füllen. Zusammen mit dem Honig lösen sich die wertvollen Inhaltsstoffe aus dem Gemüse und tropfen in das Glas. Erwachsene nehmen dreimal täglich 1 EL Rettich-Hustensaft, Kinder ab 3 Jahren, nehmen dreimal täglich je 1-2 TL des Hausmittels.

Küchenpraxis

Einkaufen: Kaufen Sie kleine bis mittelgroße Winterrettiche. Diese sind besonders schmackhaft und zart.

Lagern: Kühl und trocken gelagert hält sich der schwarze Rettich mehrere Monate. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er etwa zwei Wochen frisch und knackig.

Verwenden: Rettich lässt sich wunderbar roh verwenden. Eine halbe Stunde vor dem Verzehr mit etwas Salz bestreut, schmeckt er weniger scharf und ist lecker als Rohkost, zu Brot und Bier. Gedünstet passt die Knolle gut in asiatische Gerichte und ergibt eine interessante Gemüsebeilage.

Step-by-Step

Schwarzrettich richtig vorbereiten



Wurzelfaden und Blattansatz des Rettichs abschneiden.



Knolle mit einem Sparschäler schälen.



Je nach Weiterverarbeitung in feine Scheiben schneiden, hobeln oder reiben.

Genuss mit schwarzem Rettich

Rezepte für 4 Personen

Rettich-Kartoffel-Suppe

500 g Kartoffeln schälen und würfeln. **1 kl. Zwiebel** abziehen und hacken. **1 Knoblauchzehe** abziehen und durchpressen. Alles in **2 EL Olivenöl** andünsten. **Salzen, pfeffern** und mit **150 ml Weißwein** ablöschen und warten bis er verdunstet ist. Mit **500 ml Gemüsebrühe** aufgießen und kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen **300 g Schwarzrettich** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurz mitkochen. Gemüse fein pürieren und Suppe mit **200 ml Sahne** verfeinern.

Winterlicher Rohkostsalat

2 Rote Bete gründlich abbürsten, ungeschält weich kochen, kalt abschrecken, Haut abziehen und in Scheiben schneiden. **2 weiße Rüben** und **2 schwarze Rettiche** schälen und grob raspeln. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** abziehen, hacken, in **1 TL Öl** andünsten und abkühlen lassen. **100 ml Glühwein** auf die Hälfte einköcheln lassen. Mit **3 EL Walnussöl**, **2 EL Balsamico** und gedünsteten **Zwiebeln** mischen. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. **200 g Feldsalat** putzen, waschen und mit dem Gemüse anrichten. Mit Marinade beträufelt servieren.

Rettichgemüse mit Nuss-Reis

1 Schalotte abziehen und hacken. In **1 EL zerlassener Butter** andünsten. **200 g Basmatireis** und je **2 EL gehackte Cashewkerne** und **Haselnüsse** zugeben und kurz mitdünsten. **450 ml Gemüsebrühe** angießen und ca. 20 Min. quellen lassen. Inzwischen **800 g Schwarzrettich** schälen und in dünne Stifte hobeln. **2 EL Butter** erhitzen und 2 EL Zucker darin karamellisieren. Rettich zugeben. Mit 250 ml Brühe und 6 EL Sojasoße ablöschen. Ca. 15 Min. garen lassen. Zum Schluss **1 EL kalte Butter** in die Soße rühren und Gemüse mit Reis angerichtet servieren.

Raffiniert kombiniert

Zauberhafte Kreationen

Ein Hauch Curry, eine Handvoll Rosenblüten – oft verzaubert erst die Kombination verschiedener Zutaten ein Gericht. Wagen Sie sich ruhig auch mal an ausgefallene Kreationen! Wir liefern die ersten Ideen: „Rote-Bete-Julienne mit Birnen-Senf-Confit“ oder „Rosenreis mit Mango und Pistazien“.



Foto: T. Priem



Foto: Sonnentor

Kokos-Curry-Suppe

Exotisch angehaucht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 79 kcal/ 332 kJ, 2 g EW, 4 g F, 8 g KH, 2 g Ballastst.

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kl. rote Chili
2 EL Erdnussöl
1 kl. Stück Ingwerwurzel
1 EL Gewürz-Blüten, z. B. „Sonnenkuss-Gewürz-Blüten-Mischung“ von Sonnentor
500 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Mit der ganzen Chili in heißem Öl andünsten. Ingwer schälen und fein reiben. Mit den Gewürz-Blüten zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und kurz anrösten.

2. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Alles einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köcheln lassen. Chili entfernen, Suppe pürieren und mit Salz abschmecken. Mit Gewürz-Blüten bestreut servieren.

Raffiniert kombiniert

Das nussig-süße Aroma von Kokosmilch harmoniert gut mit der Schärfe roter Chilis und mildert ihr feuriges Temperament.



Foto: Sonnentor

Mozzarella-Terrine mit Oliven und Pinienkernen

Ein Hingucker

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ 24 Std. Kühlzeit

Pro Portion: ca. 387 kcal/ 1617 kJ, 21 g EW, 29 g F, 5 g KH, 1 g Ballastst.

500 g Mozzarella
Salz, Pfeffer
150 g Frischkäse
1/2 TL Agar-Agar
125 ml Crème fraîche
75 g getrocknete Tomaten
3 EL Basilikum
50 g schwarze Oliven, entkernt
50 g Pinienkerne
1 TL rosa Pfeffer
Gewürz-Blüten, z. B. „Gute Laune-Gewürz-Blüten-Mischung“ von Sonnentor

Außerdem

1 kleine Terrinenform, ersatzweise 1 Kastenform
Öl für die Form
Klarsichtfolie

kochen und zügig in den Frischkäse einrühren. Crème fraîche unterheben. Tomaten in Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit Oliven, Pinienkernen, rosa Pfeffer und 1 EL Gewürz-Blüten unter die Frischkäsecreme mischen.

3. Form mit Mozzarella auslegen. Abwechselnd Frischkäsecreme und Mozzarella in die Form schichten und mit Mozzarella abschließen.

4. Terrine mit Folie bedecken, leicht andrücken und ca. 24 Std. in den Kühlschrank stellen. Terrine aus der Form stürzen, von der Folie befreien und mit Gewürz-Blüten bestreut servieren.

Tipp

Dazu schmeckt frisches Ciabatta!

Raffiniert kombiniert

Pinienkerne und Oliven sind das perfekte Paar für mediterrane Gerichte.





Foto: Weight Watchers

Rote-Bete-Julienne mit Birnen-Senf-Confit und Ziegenkäse

Schön für Gäste

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 70 Min.

Pro Portion: ca. 194 kcal/ 812 kJ, 8 g EW, 8 g F, 18 g KH, 7 g Ballastst.

Birnen-Senf-Confit

2 Birnen

1 Schalotte

1 TL Öl

1 TL Senfkörner

1-2 Sternanis

2 TL Rosmarinnadeln

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

Rote-Bete-Julienne

1 kg Rote Bete

1 Schuss Rotweinessig

6 kl. runde Ziegenkäsetaler
à 30 g

Außerdem

Rosmarin zum Garnieren

1. Für das Confit Birnen vierteln, entkernen, schälen und fein würfeln. Schalotte abziehen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte darin andünsten. Senfkörner, Sternanis, Rosmarin, Birnen und Weißwein zugeben.

2. Birnen zugedeckt ca. 15 Min. dünsten. Dann offen einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Sternanis entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Julienne Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. In wenig Salzwasser mit einem Schuss Essig ca. 15 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Rote Bete zusammen mit Birnen-Senf-Confit und Ziegenkäse anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin garniert servieren.

Raffiniert kombiniert

Süße Früchte wie Birnen lassen sich hervorragend mit der würzigen Schärfe von Senf oder Senfkörnern kombinieren



Foto: Herbaria

Tabouleh mit Pfefferminze und Granatapfel

Aromatischer Genuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

+ 30 Min. Ziehzeit

Pro Portion: ca. 453 kcal/ 1896 kJ, 7 g EW, 27 g F, 38 g KH, 9 g Ballastst.

300 ml Gemüsebrühe

200 g Bulgur

1 Bd. Lauchzwiebeln

1/2 Gurke

1 Granatapfel

2 EL Blatt Petersilie

1 EL Minzblättchen, gehackt

3 Tomaten

100 ml Olivenöl

3 EL weißer Balsamico

2 EL orientalische Gewürzmischung, z. B. „Ruf der Oase“

von Herbaria

3 Limette

Chilipulver

Steinsalz

schwarzer Pfeffer

1. Gemüsebrühe erhitzen. Bulgur in einer Schüssel mit kochend heißer Brühe übergießen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und das Weiße in feine Würfel, das Grün in feine Scheiben schneiden. Gurke schälen, Kerne herauschaben und Gurke in kleine Würfel schneiden. Granatapfel quer halbieren und Kerne mit einem Löffel entnehmen.

3. Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten hinzufügen, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.



Raffiniert kombiniert

Granatapfelkerne sehen nicht nur toll aus. Kombiniert mit Minze sorgen sie außerdem für fruchtige Frische in pikanten Gerichten.



Foto: Rama

Kartoffel-Curry mit Mango und Gemüse

Fruchtig-würzig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

**Pro Portion: ca. 500 kcal/
2096 kJ, 8 g EW, 25 g F, 56 g
KH, 8 g Ballastst.**

1 kg festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Tomaten
1 rote Chili
1 Mango
2 EL „Pflanzencreme“ von Rama
Culinesse
1 EL geriebenen Ingwer
2 EL Currypulver

250 ml Sahne
150 g TK-Erbesen
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Chili waschen, halbieren, entkernen und hacken.

2. Pflanzencreme erhitzen, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und

Chili andünsten. Kartoffelwürfel zugeben, mit Curry bestreuen und kurz andünsten. Sahne und 150 ml Wasser zugeben, aufkochen und ca. 15 Min. zugedeckt kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Erbsen, Tomaten und Mango zugeben und nochmals ca. 5 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Dazu passt Basmatireis oder Naan-Brot.



Raffiniert kombiniert

Für einen Hauch Exotik sorgt die Verbindung von fruchtigen Mangostücken mit der intensiven Würze des Currys.



Foto: Butaris

Rosenreis mit Mandeln und Pistazien

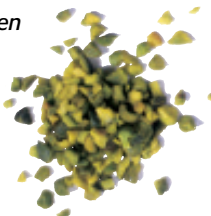
Edle Kreation

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 481 kcal/ 2015 kJ, 9 g EW, 15 g F, 73 g KH, 4 g Ballastst.

375 g Basmatireis
900 ml Gemüsebrühe
3 EL Butterschmalz, z. B. Butaris
Saft und fein abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
einige Safranfäden
ausgelöste Kerne von 1 Granatapfel
2 EL Pistazien, geschält
2 EL geröstete, gehackte Mandeln
3 EL Rosen- oder Himbeermarmelade
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 unbehandelte Rosenblüte nach Belieben



1. Reis in der Brühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. ausquellen lassen.

2. Gegen Ende der Garzeit Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und Orangenschale und Safran kurz darin andünsten, dann mit Orangensaft ablöschen. Zuletzt Granatapfelkerne hineingeben und kurz erwärmen.

3. Pfanneninhalt zusammen mit Pistazien, Mandeln und Marmelade unter den Reis heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Rosenblättern garniert servieren.



Raffiniert kombiniert

Unbehandelte Rosenblätter sind eine ausgefallene Zutat für süße und pikante Gerichte. Ihr zartes Aroma harmoniert gut mit der Milde von Nüssen.



Foto: Bertolli

Caponata mit Rosinen und getrockneten Tomaten

Mediterrane Spezialität

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 224 kcal/ 937 kJ, 4 g EW, 16 g F, 13 g KH, 6 g Ballastst.

1 kl. Aubergine (ca. 300 g)
2 kl. rote Zwiebeln
1 gelbe Paprikaschote
4 Stangen Staudensellerie
6 getrocknete Tomaten, z. B. „Antipasti - Sonnengetrocknete Tomaten“ von Bertolli
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL Rosinen
2 EL grüne Oliven
Salz, Pfeffer
2-3 EL weißer Balsamico
etwas Rucola zum Garnieren



1. Aubergine waschen, halbieren und würfeln. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden.

2. Olivenöl erhitzen und Gemüse darin anbraten. Knoblauch abziehen und dazupressen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Min. schmoren. Ab und zu umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit Rosinen, abgetropfte Oliven und Tomaten zugeben und mitgaren.

3. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und etwas abkühlen lassen. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und mit dem lauwarmen Gemüse angerichtet servieren.



Raffiniert kombiniert

Das fruchtige Aroma getrockneter Tomaten verbindet sich mit der Süße der Rosinen zu einer geschmackvollen Komposition, die sich besonders gut in mediterrane Gerichte einfügt.



Foto: Butaris

Fencheltorte mit Sternanis

Schlemmergericht

Für 6-8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 20-25 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 453 kcal/ 1896 kJ, 11 g EW, 34 g F, 21 g KH, 4 g Ballastst.

Teig

200 g fein gemahlene Dinkelvollkornmehl,
ersatzweise Weizenvollkornmehl

100 g Butterschmalz, z. B. Butaris

1 Ei

1 Prise Salz

Füllung

3 Knoblauchzehen

2 Sternanis

2 EL Butterschmalz

250 g Sahne

2 Fenchelknollen

2 Tomaten

50 g Emmentaler in dünnen Scheiben

2 Eier

Salz, schwarzer Pfeffer

Außerdem

1 Springform (Ø 26 cm)

Klarsichtfolie



Raffiniert kombiniert

Sternanis nur zu Weihnachten? Das muss nicht sein. Das aromatische Gewürz verleiht Gerichten zu jeder Jahreszeit eine extravagan- te Note. Eine ausgefallene Kombination entsteht, wenn noch ein Hauch Knoblauch hinzukommt.



1. Für den Teig Mehl, Butterschmalz, Ei und Salz zügig verkneten. Zwei Drittel des Teigs hauchdünn als Boden ausrollen, in die Springform legen und 5 cm Rand hochziehen. Restlichen Teig zwischen zwei Klarsichtfolien als Deckel für die Torte hauchdünn ausrollen. Beide Teige mindestens 15 Min. tiefkühlen. Inzwischen Backofen auf 200 °C (Umluft 180°C) vorheizen. Teigboden ca. 5 Min. vorbacken.

2. Für die Füllung Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Sternanis in heißem Butterschmalz anschwitzen. Mit Sahne aufgießen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Beiseite stellen.

3. Fenchel putzen, waschen, in Scheiben schneiden und Grün fein hacken. Fenchel in wenig Wasser bissfest garen. Tomaten am Stielansatz über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden.

4. Teigboden mit Emmentaler belegen. Mit Fenchel und Tomaten bedecken und mit Fenchelgrün bestreuen. Sternanis aus der Sahne entfernen und diese mit Eiern, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Über das Gemüse gießen und den eisgekühlten Teigdeckel auflegen. Im Backofen ca. 20-25 Min. backen.

Anzeige

Mit
P. Jentschura®
vital und schön!

MorgenStund'

Energie für einen
guten Tag



**Das basenbildende und
vollwertige Frühstückserlebnis
– ein Genuß für die ganze Familie**

Diesen Brei auf der Basis von Hirse und Buchweizen, mit Apfel und Ananas, mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Süßen Mandeln und Amarant, haben wir rezeptiert, um ein für alle Menschen verträgliches und gleichermaßen gesundes Frühstück zu konzipieren:

basenbildend und vitalstoffreich, leicht verdaulich, glutenfrei und ohne jegliche Zusatzstoffe.

Nach dem Erfolgsrezept aus
Jentschura's Regenata®
Die Reinigungs- und Regenerierungskur
www.regenata.de



Produktinformationen und Proben erhalten Sie bei:
Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 · Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

www.p-jentschura.de



Frischpflanzensäfte

Lebenselixiere aus der Natur

Husten, Bauchweh, Regelschmerzen – dagegen ist ein Kraut gewachsen. Für alle, die Zinnkraut & Co. nicht selbst sammeln möchten, gibt es im Handel naturreine Heilpflanzensäfte zu kaufen. Sie enthalten die geballte Kraft frischer Pflanzen und helfen sanft gegen viele Alltagsbeschwerden.

Das Wissen um die Heilkraft frisch gepresster Pflanzensäfte ist nicht neu. Schon vor über 2.000 Jahren soll der Saft des Löwenzahns Kaiser Augustus von seinen Gallebeschwerden befreit haben. Mit der Zeit geriet die Heilwirkung der Pflanzensäfte jedoch in Vergessenheit. Wiederentdeckt wurde sie erst vor etwa 90 Jahren durch den Apotheker Walther Schoenenberger. Er war davon überzeugt, dass Frischpflanzensäfte wie kaum ein anderes Mittel dazu geeignet wären, Krankheiten zu heilen. Deshalb entwickelte er ein schonendes Verfahren, mit dem er aus frischem Pflanzenmaterial Säfte direkt presste und abfüllte. Bis heute wendet das Schoenenberger Pflanzensaftwerk diese traditionelle Methode an. Seit dem Jahr 1961 sind Presssäfte aus frischen Pflanzen offiziell als Naturheilmittel in das bundesdeutsche Arzneimittelgesetz aufgenommen.

Gesunde Rohstoffe

Die Herstellung von Frischpflanzensäften stellt höchste Ansprüche an Anbau und Verarbeitung der Rohstoffe. Basis für die Säfte sind Heilpflanzen, die auf einem gesunden Boden wachsen. Hersteller wie Schoenenberger und Herbaria verwenden Rohstoffe aus kontrolliert ökologischem Landbau. Das bedeutet, dass weder Kunstdünger noch chemische Schädlingsbekämpfungsmittel zum Einsatz kommen. Stattdessen ist Geduld und viel Wissen um die Bedürfnisse der Pflanzen notwendig.

Der richtige Erntezeitpunkt

Damit der Frischpflanzensaft später prall voll mit gesunden Wirkstoffen ist, gilt es genau den Moment abzuwarten, an dem das Ge-



Foto: © Franz Pfluegl - Fotolia.com



Foto: © Roman Iveschenko - Fotolia.com



Foto: WALA Heilmittel GmbH



Foto: © Dennis Debono - Fotolia.com

Bewährte Heilpflanzen: Echinacea (oben) stärkt das Immunsystem, Rosmarin (unten mittig) kurbelt den Stoffwechsel an, Artischocke (unten rechts) fördert die Verdauung

Artischocke
 Baldrian
 Birke
 Brennessel
 Echinacea (Sonnenhut)
 Fenchel
 Gänsefingerkraut
 Huflattich
 Knoblauch
 Löwenzahn
 Mistel
 Petersilie
 Rosmarin
 Salbei
 Schafgarbe
 Spitzwegerich
 Thymian
 Zinnkraut

verbessert die Fettverdauung, wirkt ausgleichend auf erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte
 hilft bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen
 hilft bei rheumatischen Beschwerden und spült die Harnwege durch
 wirkt blutreinigend und harntreibend
 stärkt die Abwehrkräfte und hilft gegen Atemwegsinfekte
 unterstützt die Verdauungsfunktion
 entkrampft, lindert Menstruationsbeschwerden
 hilft bei Heiserkeit, Bronchitis und Entzündungen in Mund und Rachen
 schützt vor Gefäßverkalkung
 fördert den Gallenfluss, hilft bei Verdauungsstörungen
 regt den Kreislauf an, reguliert den Blutdruck
 hilft bei Entzündungen der ableitenden Harnwege
 bringt den Kreislauf in Schwung
 hilft bei übermäßiger Schweißsekretion und Entzündungen in Mund und Rachen
 lindert Krämpfe im Magen-Darm-Bereich
 hilft bei Katarrhen und trockenem Reizhusten
 wirkt Erkältungen und akuter Bronchitis entgegen
 lindert Harnwegsentzündungen und Nierengrieß

wächst die höchste Konzentration an Inhaltsstoffen hat. Ist dieser Zeitpunkt erreicht, wird die Pflanze geerntet.

Schonende Verarbeitung

Im Pflanzensaftwerk werden die Pflanzen gewaschen und zerkleinert. Danach machen die Pflanzenteile Station auf einer riesigen Presse und werden schonend zu Saft verarbeitet. Zusätze wie Lösungsmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe oder Alkohol kommen nicht hinzu. Lediglich eine sanfte Kurzzeiterhitzung ist erforderlich. Sie sorgt dafür, dass die Säfte keimfrei sind und in der verschlossenen Flasche auch ohne Zusatzstoffe lange Zeit haltbar bleiben. Von der Ernte der Pflanzen bis zum Abfüllen der frischen Presssäfte vergeht weniger als ein Tag.

Einfache Anwendung

Frischpflanzensäfte enthalten weder Zucker noch Alkohol und sind leicht einzunehmen. Deshalb sind sie auch für Diabetiker, Kinder und Alkoholiker geeignet. Die Säfte lassen sich mit einem Messbecher oder Esslöffel ganz einfach abmessen und werden, über den Tag verteilt, in kleinen Portionen eingenommen. Empfindliche Patienten sollten den reinen Pflanzensaft zur besseren Verträglichkeit mit der fünf- bis sechsfachen Menge an Wasser, Frucht- oder Gemüsesaft mischen. Nach dem Öffnen empfiehlt es sich, die Säfte im Kühlschrank aufzubewahren und innerhalb von 14 Tagen aufzubrauchen.

Rezepttipp



Artischocken-Aktiv-Aperitiv

1 EL Bio-Artischockensaft, z. B. von Schoenenberger mit jeweils **75 ml Tomaten- und Mörensaft** mischen. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. Etwas **Basilikum** in kleine Stücke zupfen und untermischen. Saft mit Basilikumblättchen und zerstoßenem rosa Pfeffer garniert servieren.

Heilende Wirkstoffe

„Die Heilkonzentration, welche die Natur geschaffen hat, ist in unveränderter Form nur in der frischen Pflanze enthalten“, erkannte Walther Schoenenberger. Kein anderes Produkt kommt dieser ausgewogenen Wirkstoffkombination so nahe wie die Frischpflanzensäfte. Hier steckt die Natur sozusagen trinkfertig in der Flasche. Mit jedem Schluck liefert der frische Presssaft eine Fülle an gesunden Substanzen. Es handelt sich dabei um Mineralstoffe, Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe, Antioxidantien und ätherische Öle. Jede Pflanze verfügt über ein ganz eigenes Nährstoffmuster und beeinflusst den Körper somit in spezieller Weise.



Heilpflanzensäfte im Handel

Das Sortiment von Schoenenberger umfasst insgesamt 35 frische Heilpflanzensäfte, darunter die beiden neuen Spezialitäten „Kaktusfeige“ und „Granatapfel-Muttersaft“. Ideal für Fastenkuren und zum gesunden Abnehmen ist die „Schoenenberger Schlankheits-Kur“. Sie besteht aus einem 10-Tage-Komplett-Paket mit jeweils zwei Flaschen Artischocken- und Brennesselsaft sowie vier Flaschen Kartoffelsaft. Zusätzlich enthält „Die Fruchtige“-Variante zwei Flaschen Möhren-Apfel-Mango-Saft und die Sorte „Der Klassiker“ liefert zwei Flaschen gewürzten Tomatensaft. Als tolles Extra gibt es in jedem Paket einen Ernährungsplan und ein Glas zum Mischen leckerer Saftcocktails. *Die Produkte sind in Reformhäusern erhältlich.*

Winterzeit ist Erkältungszeit. Ein sanftes Heilmittel gegen Husten ist der „Thymian-Pflanzensaft“ aus dem Hause Herbaria. Der Saft aus frischem, blühendem Thymiankraut löst zähen Schleim und erleichtert die Atmung. Außerdem wirkt er krampflösend und desinfizierend und lindert Beschwerden bei akuter Bronchitis. Insgesamt gibt es in der Herbaria Naturdrogerie 25 Frischpflanzensäfte von A wie Aloe Vera bis Z wie Zinnkraut. *Die Produkte sind in Naturkostläden erhältlich.*





Piment

Nelkenpfeffer & Allerleigewürz

Aromatisch wie Nelken, scharf wie Pfeffer und ein Gewürz für viele Speisen – seine Beinamen verraten bereits einiges über Piment. Hier erfahren Sie noch mehr über ihn.

Tropischer Gast

Wieder einmal muss man Christoph Kolumbus dafür danken, dass ein so vielseitiges Gewürz den Sprung nach Europa schaffte. Der Seefahrer entdeckte den Piment in der Karibik. Das Gewürz ist vor allem auf Jamaika zu Hause. Pimentbeeren wachsen an immergrünen, bis zu 20 Meter hohen Bäumen. Sie werden unreif geerntet und in der Sonne getrocknet. Dabei nehmen sie eine rotbraune Färbung an. Ihr Aroma ist angenehm scharf und erinnert an Nelken und Zimt. Das Nelkenaroma ist kein Zufall. Der Nelkenbaum stammt nämlich aus der gleichen botanischen Familie wie der Piment. In vielen Lebensmitteln wie Ketchup, Mixed Pickles oder Tabasco ist das Gewürz zu finden.

Info

Lebkuchengewürz

Piment ist Bestandteil des so genannten Lebkuchengewürzes. Dafür werden Piment, Koriandersamen, Nelken, Muskat und Zimt gemeinsam vermahlen.

Anregend

Piment enthält Nelkenöl. Es wirkt keimtötend und regt die Verdauung an. Die rotbraunen Beeren sind ein sehr gutes Mittel, um Blähungen in den Griff zu bekommen. Zudem soll Piment eine belebende Wirkung haben.

Dattel-Cookies

55 Stück; ca. 45 Min.

200 g Datteln • 250 g Mehl • 150 g Haferflocken • 1 TL Backpulver • 175 g weiche Margarine, z. B. Sanella • 150 g brauner Zucker • 1 Prise Salz • 1 Ei • 1 TL Piment • 1 TL Zimt • 1 P. Vanillezucker • 5 EL Milch

Außerdem: Backpapier



Foto: Sanella

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Datteln fein würfeln und in 2 EL Mehl wälzen. Restliches Mehl, Haferflocken und Backpulver mischen. Margarine, Zucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Ei, Gewürze und Milch dazugeben und gut rühren. Dattelstücke und Mehlmischung dazugeben und unterrühren.
2. Mit einem Löffel walnussgroße Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Backofen ca. 20 Min. backen.

Küchenpraxis

Einkaufen: Ziehen Sie ganze Körner dem gemahlenen Produkt vor! Gemahlen verliert Piment nämlich schnell sein Aroma.

Aufbewahren: Bewahren Sie Gewürze immer dicht verschlossen an einem dunklen, kalten Ort auf!

Verwenden: Mahlen Sie Pimentkörner in einer Pfeffermühle ganz nach Bedarf! Piment eignet sich zum Würzen von Suppen, Eintöpfen und Currys. Man verwendet ihn ganz in Pickles, Marinaden oder gemahlen in Spekulatius, Pudding, Marmeladen und Obstkuchen. Die Beeren steigern das Aroma von Grapefruit, Pflaumen und Schwarzen Johannisbeeren.

Passt zu: Kürbis, Süßkartoffeln, vielen Früchten, Auberginen und Wurzelgemüse. Harmoniert mit: Muskatblüte, Ingwer, Chili, Knoblauch, Nelken, Pfeffer, Rosmarin, Senf, Thymian, Koriandersamen

Einfach aromatisch



Piment in Bio-Qualität gibt's als ganze Körner und gemahlen von Gewürzmühle Brecht im Reformhaus ab 2,30 €.



„Sweet Rub“ von NoMu ist ein Gewürzzucker für Desserts. Er enthält unter anderem Zucker, Zimt, Gewürznelken, Piment und Ingwer. Tipp: Lecker im Kakao oder über heiße Pfannkuchen. 200-g-Dose für 5,69 € unter www.gourmondo.de

Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im
Zeitschriftenhandel
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen:
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift

VF028M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



Zitronen, Orangen & Co.

Hallo Sonnenschein!

Winterblues? Dagegen haben wir ein Rezept: Sonne tanken – mit der „Möhren-Zitronen-Suppe“ zum Beispiel oder der „Blutorangen-Granita“. Diese sonnigen Gerichte wecken müde Lebensgeister und lassen das triste Februarwetter ganz leicht vergessen.



Foto: aus dem Buch „Das goldene Buch der Zitrone“, Fona Verlag

Möhren-Zitronen-Suppe

Köstlich cremig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

**Pro Portion: ca. 252 kcal/
1057 kJ, 3 g EW, 21 g F, 11 g
KH, 4 g Ballastst.**

2 EL Olivenöl
1 kl. Zwiebel
300 g Möhren
1 mehlig kochende Kartoffel
1 Stängel Zitronengras
1 Zitronenblatt (gibt's im
Asialaden)
1 l Gemüsebrühe
100 g Crème double
1 unbehandelte Zitrone
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Limonenöl

1. Zwiebel abziehen und fein hacken. Möhren und Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in heißem Olivenöl an-

dünsten. Kartoffeln, Zitronengras und -blatt zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und ca. 15-20 Min. bei schwacher Hitze köcheln.

2. Zitronengras und -blatt entfernen und Suppe fein pürieren. Hälfte Crème double unter die Suppe rühren und erhitzen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen. Schale der halben Zitrone abreiben und Saft der ganzen Zitrone auspressen.

3. Suppe mit Zitronensaft, -schale, Pfeffer und Salz abschmecken. Mit restlicher Crème double und ein paar Tropfen Limonenöl angerichtet servieren.



Foto: aus dem Buch „Das goldene Buch der Zitrone“, Fona Verlag

Penne auf griechische Art

Mit Zitrone und Ziegenkäse

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

**Pro Portion: ca. 687 kcal/2878
kJ, 24 g EW, 29 g F, 71 g KH, 4
g Ballastst.**

400 g Penne
Meersalz
Soße
4-5 EL Olivenöl
2 kl. Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein
Schale und Saft einer großen,
unbehandelten Zitrone
200 g Ziegenfrischkäse oder
Feta
Pfeffer
Salz
Parmesan oder Pecorino, frisch
gerieben

1. Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Einige Esslöffel Kochwasser entnehmen und Nudeln abgießen.

2. Für die Soße Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Mit Weißwein und Nudelwasser ablöschen. Zitronenschalen und -saft zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Ziegenfrischkäse mit der Gabel zerdrücken oder Feta zerbröckeln und unter die Soße rühren. Kurz erwärmen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Penne in die Zitronen-Ziegenkäse-Soße geben, gut durchmischen und mit restlichem Olivenöl verfeinern. Mit Käse angerichtet servieren.

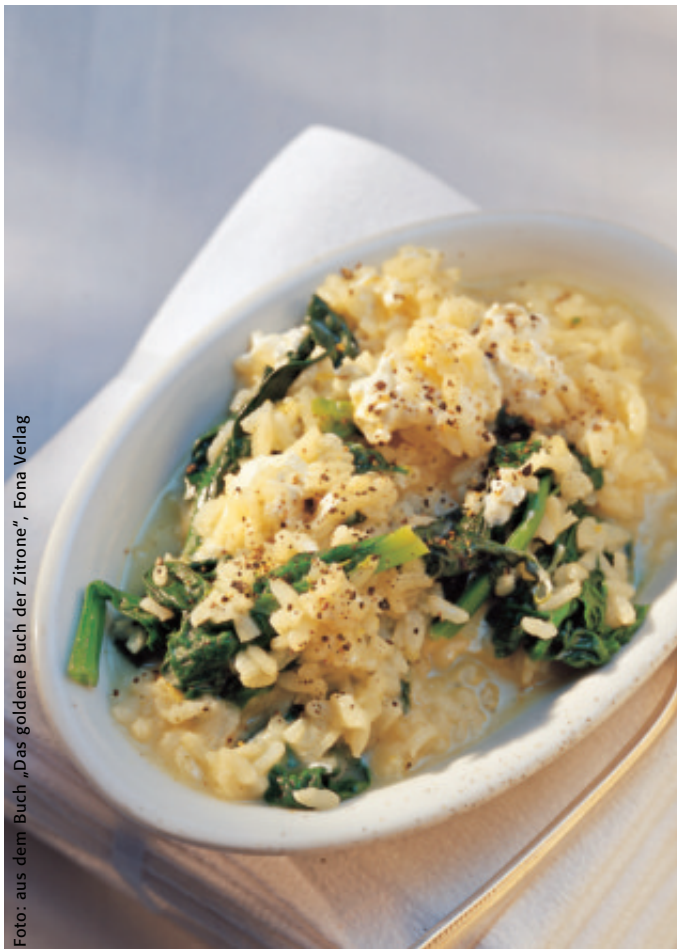


Foto: aus dem Buch „Das goldene Buch der Zitrone“, Fona Verlag

Zitronen-Risotto mit Mascarpone

Mediterraner Genuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 501 kcal/2092 kJ, 21 g EW, 23 g F, 46 g KH, 6 g Ballastst.

200 g TK-Blattspinat
1 kl. Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL Butter
400 g Risottoreis
125 ml Weißwein
500 ml heiße Gemüsebrühe
Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
Pfeffer, frisch gemahlen
4-5 EL Mascarpone
etwas Limonenöl
etwas Parmesan oder Pecorino, frisch gerieben

1. Spinat auftauen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl und Butter erhitzen und Zwiebel darin glasig dün-

ten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Unter ständigem Rühren immer wieder etwas Gemüsebrühe angießen, einkochen lassen und erneut Brühe zugeben, bis sie aufgebraucht ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Brühe hinzufügen. Nach ca. 15-17 Min. hat das fertige Risotto noch Biss und leicht flüssige Konsistenz.

2. Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Mit Zitronensaft, -schale und Pfeffer abschmecken. Mascarpone unterrühren und Risotto nochmals gut erhitzen. Mit Limonenöl und Käse angerichtet servieren.



Foto: iglo

Reispfanne mit Gemüse und Orangencreme

Bunt und lecker

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 517 kcal/2158 kJ, 12 g EW, 19 g F, 74 g KH, 9 g Ballastst.

300 g Reis
500 g Möhren
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
150 g TK-Zuckerschoten
2 EL Pflanzenfett, z. B. „Pflanzencreme“ von Rama Culinasse
200 g Crème fraîche
Saft einer Orange
1 Bd. Basilikum
50 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer

1. Reis nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen.

2. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, vierteln, entkernen, waschen und

in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

3. Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Paprika und Zuckerschoten zugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dabei ab und zu umrühren. Reis untermischen und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Crème fraîche mit Orangensaft glatt rühren, Basilikum und Pinienkerne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reispfanne mit Orangencreme angerichtet servieren.



Foto: Bertolli

Italienischer Orangensalat

Schnell gemacht

Für 3-4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

**Pro Portion: ca. 272 kcal/
1139 kJ, 2 g EW, 15 g F, 28 g
KH, 5 g Ballastst.**

3 saftige Orangen

10 Datteln

1 kl. rote Zwiebel

15 Basilikumblättchen

3 EL Olivenöl, z. B. „Olivenöl
extra vergine - Originale“ von
Bertolli

Salz

schwarzer Pfeffer

1. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen in dünne Scheiben schneiden, dabei Saft auffangen. Datteln entsteinen, Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

2. Orangen und Datteln auf einer Platte dekorativ anrichten. Zwiebeln und Basilikumblättchen darauf verteilen. Olivenöl mit 3 EL Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Öl-Orangen-Marinade angerichtet servieren.

Tipp

Zitronen- oder Orangenschalen lassen sich mit einem so genannten Zestenreißer ganz leicht in feinen Fäden abziehen. Das pfiffige Küchengerät ist in jedem Fachhandel erhältlich



Mit ihrem süß-sauren Aroma sind **Orangen** und **Mandarinen** in der Küche vielseitig verwendbar. Sie passen gut zu bitteren Salaten wie Endivie oder Chicorée, harmonisieren mit intensiven Gewürzen und eignen sich für Desserts. Abgeriebene Orangenschale gibt Gerichten einen herb-aromatischen Geschmack.



Kumquats sind eine dekorative Zutat für Salate und eignen sich gut für Marmeladen und Chutneys. Man verwendet die herb-süßen Zwergorangen in der Regel ungeschält. Einfach heiß abspülen, trocken tupfen und in Scheiben oder Stücke schneiden.



Die fruchtige Säure von **Zitronen** verfeinert pikante Gerichte genauso wie süße Leckereien. Eine intensive Zitronennote passt besonders gut in die mediterrane Küche, beispielsweise zu Pasta oder Risotto. **Limetten** schmecken milder als Zitronen. Ihr intensives Aroma ist besonders in der



mexikanischen Küche beliebt. Bittersüße Zitrusfrüchte wie **Grapefruits**, **Blutorangen** und **Pomelos** eignen sich hervorragend zur Verfeinerung von Winter-salaten. Sie harmonisieren mit süßen Früchten wie Birnen oder Äpfeln und vertragen sich gut mit der fruchtigen Säure von Balsamico- oder Apfelessig.

Süßes mit sauren Früchtchen



Foto: Butaris

Zitronentarte

Schmeckt himmlisch

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. +

Kühlzeit

Pro Stück: ca. 380 kcal/ 1590 kJ, 5 g EW, 24 g F, 33 g KH, 1 g Ballastst.

Teig

100 g kaltes Butterschmalz,
z. B. Butaris

200 g Mehl, 2 Prisen Salz

Belag

125 g Butterschmalz

170 g Zucker, 4 Eier

8 EL Zitronensaft

60 g gemahlene Mandeln

Kandierte Zitronen

2 unbehandelte Zitronen

4 EL Zucker

Außerdem

1 Spring- oder Tarteform (ø 26 cm)

Backpapier, Klarsichtfolie

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen und Form mit Backpapier auslegen. Für den Teig Butterschmalz mit einem Messer fein hacken und

mit Mehl und Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen.

2. Teig zwischen zwei Stücken Klarsichtfolie auf etwas mehr als Formgröße ausrollen, in die Form legen und einen etwa 1,5 cm hohen Rand bilden. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Teig im Backofen ca. 5 Min. vorbacken. In der Form abkühlen lassen.

3. Für den Belag Butterschmalz in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Zucker und Eier mit dem Handrührer dickschaumig aufschlagen. Flüssiges Butterschmalz, Zitronensaft und Mandeln untermischen.

4. Masse auf den Teig geben, glatt streichen und ca. 35-40 Min. im Backofen weiterbacken. Inzwischen Zitronen waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit Zucker und 2 EL Wasser in einem Topf 5-6 Min. kochend kandieren und noch heiß auf den Kuchen legen.



Foto: Cranberry Marketing Committee

Orangen Panna Cotta mit Cranberry-Soße

Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. +

Kühlzeit

Pro Portion: ca. 480 kcal/ 2006 kJ, 3 g EW, 31 g F, 36 g KH, 3 g Ballastst.

200 ml Orangensaft

4 EL Orangenlikör

75 g Zucker

1 Vanilleschote

400 ml Sahne

1/2 TL Agar-Agar

1 unbehandelte Orange

200 g süße Äpfel

75 g getrocknete Cranberries

2 Stängel Minze

Außerdem

8 Förmchen, z. B. Souffléformen

1. Für die Panna Cotta Orangensaft und Orangenlikör mit 2 EL Zucker erhitzen und auf ca. 100 ml reduzieren. Vanilleschote längs aufschlitzen und Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote, Sahne und Agar-Agar zum Orangensirup geben, auf-

kochen und ca. 2 Min. kochen lassen. Abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, in kleine Formen füllen und für mindestens 3 Std. kalt stellen.

2. Für die Soße Orange heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Cranberries, Apfelscheiben, Orangensaft und -schale mit dem restlichen Zucker in einem Topf erhitzen und ca. 15-20 Min. leicht köcheln. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

3. Panna Cotta mit einem kleinen Messer vom Formenrand lösen und vorsichtig auf Teller stürzen. Mit Cranberry-Soße und Minzblättchen garniert servieren.

Für leichtes Knabber-Karma.



Foto: Bertolli

Blutorangen-Granita

Tolle Kombination

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Min. + 3 Std. Kühlzeit

Pro Portion: ca. 97 kcal/ 402 kJ, 1 g EW, 0 g F, 22 g KH, 1 g Ballasts

600 ml Blutorangensaft, frisch gepresst oder Fertigprodukt
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Orange

60 g Puderzucker

5 EL Rotwein

nach Belieben Orangenschale und etwas Thymian zum Garnieren

1. Blutorangensaft, Orangenschale, Puderzucker und Rotwein verrühren und in eine Schüssel gießen. Schüssel in das Gefrierfach stellen und in ca. 3 Std. fest werden lassen. Dabei mehrmals mit einer Gabel durchrühren.

2. Granita vor dem Servieren in Glasschalen füllen und nach Belieben mit etwas Orangenschale und einem Zweig Thymian garnieren.

schwecke.mueller



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

Knusprige Erkenntnis. Unsere mild-würzigen Reis-Chips mit Tamari. Schonend gebacken aus aromatischem Jasminreis, angebaut inmitten unberührter thailändischer Natur. Ein knackiger Genuss mit wenig Fett, in zwei praktischen Frische-Packs. So lecker! Erhältlich in Ihrem Bio-Fachgeschäft. Weitere Infos unter: www.rapunzel.de



RAPUNZEL. Wir machen Bio aus Liebe.



Buchtipp

Das goldene Buch der Zitrone

von Erica Bänziger

In ihrem neuen Kochbuch präsentiert Erica Bänziger die leckersten Rezepte mit dem Klassiker der sauren Früchtchen: der Zitrone. Vom „Zitronensalz“ über die „Sizilianische Zitronenmarmelade“ bis hin zu den „Zitronen-Kartoffeln“ ist alles dabei was das Herz begehrt. Zusätzlich gibt es eine kleine Warenkunde und wertvolle Küchentipps. Fona Verlag, 125 Seiten, 17,90 €.

Kurzzeitwecker

Wer hat an der Uhr gedreht?

Als Hobbyköchin oder -koch ist man aufgeschmissen, wenn man keinen Küchentimer hat. Damit nix anbrennt, überläuft oder verkohlt, haben wir für Sie einige der tollen Helfer zusammengetragen.



„Diavolo“ von Silit

Der Formschöne

„Back to basics“ lautet die Devise von Silit. Der Küchentimer „Diavolo“ ist nämlich von seiner Form her einer Sanduhr nachempfunden. Sogar sein Display suggeriert dies gekonnt und setzt sich damit prima in Szene. Außerdem ist die LCD-Anzeige des kleinen Helfers gut lesbar und präzise. Der Timer aus rostfreiem Edelstahl lässt sich von einer Minute bis neun Stunden und 59 Minuten einstellen und ist einfach zu bedienen. *Im Fachhandel für 14,95 €.*



„Timer Genovis“

von Fissler

Der Zwilling

Dieser praktische Kurzzeitwecker in Form eines Topfes integriert sich perfekt in das Sortiment von Fissler. Das Design wurde der exklusiven Kochgeschirr-Serie „Genovis“ angepasst. Sein verchromtes Äußeres mit Kunststoffapplikationen macht den kleinen Zeitansager zum echten Unikat. Außerdem ist der Timer mit einem hochwertigen Qualitätsuhrwerk ausgestattet, das bis zu 60 Minuten rückwärts zählt. *Im Fachhandel für 15 €.*



„Mr. Chin“ von Alessi

Der Fröhliche

Der Küchentimer „Mr. Chin“ von Alessi ist ein gern gesehener Gast in jeder Küche. Besonders sein nettes Äußeres sorgt hierbei für freudige Entzückung. Entworfen haben den pünktlichen Zeitansager Stefano Giovannoni und Rumiko Takeda mit viel Liebe zum Detail. Er zählt ab 60 Minuten rückwärts und dreht sich dabei um die eigene Achse. Hergestellt wird der Küchentimer aus thermoplastischem Harz und das Dekor wird von Hand aufgetragen. Die kleine Persönlichkeit gibt es in verschiedenen Farben. *Im Fachhandel für 32 €.*



„Universal-Timer Clever & More“ von WMF Der Handliche

Wie eine Stoppuhr präsentiert sich der „Universal-Timer Clever & More“ von WMF. Und fast ebenso wird er auch bedient: Die Zeit lässt sich links und rechts an der Außenseite der Uhr einstellen. Der Kurzzeitwecker hat einen Durchmesser von fünf Zentimetern und besteht aus Cromargan Edelstahl. Und damit man den Signal-Ton nach abgelaufener Zeit auch nicht verpasst, ist der Timer mit einem Umhängeband ausgestattet. So hat man ihn überall mit dabei. *Im Fachhandel für 14,95 €.*

„Küchentimer 19220“ von Rösle Der Flexible

Besonders leicht zu bedienen ist der digitale Küchentimer von Rösle. Auf der Vorderseite des puristischen Helfers befinden sich drei Tasten. Darüber lassen sich bis zu 99 Minuten einstellen, von denen die Uhr rückwärts zählt. Das große Display sorgt außerdem für eine gute Lesbarkeit. Außerdem ist der Zeitsager sehr flexibel: Er kann sowohl liegend auf der Arbeitsplatte oder hängend in der offenen Küche (mit Magnethalter) eingesetzt werden. *Im Fachhandel für 36,95 €.*



„Fruit“ & „Flower“ von Pylones Die Kultigen

Wer die ulkigen Küchenhelfer von Pylones noch nicht kennt, für den wird es Zeit. Die witzigen französischen Gesellen sind nämlich gerade Trend. Kein Wunder, bringen sie doch Farbe und Action in jede Küche, wie die Küchenuhren „Fruit“ und „Flower“. Sie zählen bis 60 Minuten rückwärts. Nach vollendeter Arbeit verkünden sie rhythmisch und mit einer flotten Melodie das Ende des Zeitnehmens. Erhältlich *im Fachhandel oder unter www.coolinarium.de (auch auf Anfrage) für je 24,90 €.*

Bestseller der Gesundheitsliteratur

Peter Jentschura - Josef Lohkämper

Gesundheit durch Entschlackung

Zahllose Zivilisationskrankheiten sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden. Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.



15. Auflage, Bereits über
150.000 verkaufte Exemplare

Jetzt auch in **Spanisch, Französisch, Niederländisch, Italienisch, Englisch und Russisch** erhältlich.

240 Seiten, Fadenheftung, fester Einband
ISBN 978-3-933874-33-7

€ 24,50

Peter Jentschura - Josef Lohkämper

zivilisatoselos

leben - frei von den
Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Die modernen Zivilisationskrankheiten gelten z.Z. als unheilbar. Nach den Autoren dieses Buches gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung. Am Beispiel von 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand verblüffender Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisatose.



2. Auflage

374 Seiten, Fadenheftung, fester Einband
ISBN 978-3-933874-30-6

€ 39,50



Verlag Peter Jentschura
D-48163 Münster · Tel. 02536 - 342990
www.verlag-jentschura.de

Würzige Bällchen

Nahezu an jedem orientalischen Imbiss-Stand sind Falafel mit frischem Salat zu ergattern. Sie haben sich schon oft gefragt, wie man die würzigen Bällchen selbst zubereitet? Hier zeigen wir es Ihnen, und zwar Step-by-Step.



Alle Fotos: M. Anselm; Geschirr: ASA

Orientalische Falafel

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 3 Std.

Quellzeit + 20 Min. Kühlzeit

Pro Portion: ca. 274 kcal/ 1146 kJ, 9 g EW, 17 g F, 19 g KH, 4 g Ballastst.

250 g Kichererbsen

2 Eier

1 EL Mehl

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 TL Koriandersamen, gemahlen

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Prise Chilipulver

Salz

Pfeffer

1/2 Bd. glatte Petersilie, gehackt

2 EL Korianderkraut, gehackt

Traubenkernöl zum Frittieren

Gurkensalat mit Joghurtdressing

4 Personen, 15 Min.

Salat: 2 Salatgurken • 2 EL Honig • Salz • 1 Chili • 1 Frisée-Salat

Dressing: 60 g Petersilie • 60 g Minze • 150 g Joghurt • 1 unbehandelte Zitrone • 1 TL Cayennepfeffer • Salz • Pfeffer

1. Salatgurken längs halbieren. Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Gurken in kleine Halbmonde schneiden. Gurkenstücke in Honig einlegen, mit etwas Salz bestreuen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

2. Chili putzen, waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Frisée putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat, Gurken und Chili auf Tellern anrichten.

3. Für das Dressing Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken. Mit Joghurt verrühren. Zitrone waschen und Schale fein abreiben. Schale unter den Joghurt rühren. Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Saft unter das Dressing rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben.



Kochen mit Profis – Step-by-Step

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinarius zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



1. Kichererbsen in einen Topf geben, mit 400 ml Wasser übergießen, ca. 20 Min. kochen und ca. 3 Std. quellen lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser spülen und gut abtropfen lassen.

2. Kichererbsen mit dem Pürierstab pürieren. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken.

3. Eier, Mehl, Zwiebeln und Knoblauch unter die pürierten Kichererbsen rühren. Gewürze, Petersilie und Korianderkraut hinzufügen und gut durchmischen.



4. Aus dem Kichererbsen-Teig kleine Bällchen formen und im Kühlschrank ca. 20 Min. ruhen lassen.

5. Traubenkernöl in einem Topf erhitzen. Mit einer Schaumkelle Falafel-Bällchen hineingeben und ca. 5-6 Min. goldbraun frittieren.

6. Falafel mit der Schaumkelle aus dem heißen Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf einem Frisée-Gurken-Salat und mit Joghurt-Dressing (Rezepte nebenan) angerichtet servieren.

Die sanfte Pflege

Immer mehr Menschen möchten ihrem Körper etwas Gutes tun. So kommen nicht nur Bio-Lebensmittel in den Einkaufskorb, auch bei Kosmetik legen viele Wert auf gesunde, natürliche Produkte. Doch was ist eigentlich Naturkosmetik und wie kann man sie erkennen? Wir geben Antworten auf die wichtigsten Fragen.



Foto: Darren Baker – Fotolia.com



Foto: rebvt – Fotolia.com

Die Produktpalette ist groß. Von Seifen, Cremes bis Pflegepeeling – der Markt hält jede Menge Alternativen zur herkömmlichen Kosmetik bereit.



Zertifizierte Naturkosmetik gibt's z. B. von Speick, Tautropfen und Annemarie Börlind

Die Naturkosmetikbranche verbucht in Europa jährlich einen Zuwachs von bis zu 20 Prozent. Ausgelöst hat diesen Boom unter anderem die rasche Verbreitung der natürlichen Pflege in den USA. Dort haben Hollywood-Stars wie Julia Roberts diese Kosmetik für sich entdeckt und publik gemacht. Interessant ist dabei, dass die Naturkosmetik-Pioniere wie Annemarie Börlind oder Dr. Hauschka aus Deutschland kommen. Sie produzieren schon seit vielen Jahrzehnten Cremes und Shampoos auf Basis der Natur. Aber auch immer mehr Verbraucher denken um. Wer heute zur natürlichen Creme greift, will zuerst einmal sich selbst und seiner Familie etwas Gutes tun. Das heißt, Allergien vorbeugen oder diverse Inhaltsstoffe meiden, die im Verdacht stehen gesundheitsschädlich zu sein, wie Parabene, synthetische Duftstoffe und Konservierungsmittel.

Doch nicht in jedem Cremetiegel, in dem man natürliche Pflege vermutet, ist auch welche drin. Denn der Begriff Naturkosmetik ist gesetzlich nicht geschützt. Das heißt, auch ein Hersteller, der nur ein wenig Olivenöl in seine Lotion mischt, darf das Produkt als „natürlich“ bewerben. Aufgrund der fehlenden rechtlichen Definition kann somit nahezu jedes Produkt als Naturkosmetik verkauft werden. An rechtlichen Vorschriften gibt es lediglich einen Kriterienkatalog des Bundesgesundheitsministeriums. Dieser enthält unter anderem eine Beschränkung der zugelassenen Konservierungsmittel sowie die Forderung, dass die verwendeten Rohstoffe „pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs“ sein sollten.

Wie erkenne ich „echte“ Naturkosmetik?

Es gibt mehrere Möglichkeiten „echte“ Naturkosmetik zu erkennen. Eine davon ist, die Zutatenliste zu studieren. Seit 1999 müssen alle Inhaltsstoffe nach der INCI-Nomenklatur auf der Verpackung angegeben werden. Doch wer weiß, was Linalool oder Cera Microcristallina für Stoffe sind und was diese bewirken? Wer also nicht zum Experten avancieren möchte, kann auch einem Siegel vertrauen.

Das Gütesiegel „**Kontrollierte Naturkosmetik**“ des Bundesverbands Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen (BDIH) zertifiziert Naturkosmetik nach konkreten Richtlinien. Auch das „**neuform-Siegel**“ für Produkte, die es nur in Reformhäusern gibt, hat strenge Kriterien.

Das Siegel des Bio-Anbauverbandes **Demeter**

geht da noch etwas weiter. Es deklariert zwar in erster Linie Lebensmittel, doch auch einige Naturkosmetikprodukte, wie z. B. die der Firma „Tautropfen“, tragen es. Für das Demeter-Siegel müssen alle Rohstoffe nach sehr strengen Kriterien des biologisch-dynamischen Anbaus erwirtschaftet werden.

Auch das **Ecocert-Label** gehört zu den derzeit wichtigsten Zertifikaten für Naturkosmetik. Es ist das Label der unabhängigen Umwelt-Kontrollorganisation Ecocert. Es gibt zwei verschiedene Ecocert-Label: „Naturkosmetik“ heißt, dass 95 Prozent der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sein sollen und mindestens 50 Prozent der pflanzlichen Stoffe aus Bio-Anbau stammen. Etwas strenger ist das Siegel „Ökologische Naturkosmetik“. Dafür muss neben den 95 Prozent Natur auch der Bio-Anteil der pflanzlichen Stoffe 95 Prozent betragen. Die weiteren Kriterien der Ecocert-Label gleichen im Wesentlichen denen des BDIH-Siegels.

Was zeichnet Naturkosmetik aus?

Für die Entwicklung natürlicher Pflegemittel ist viel Fachwissen und Forschung nötig. Es ist nämlich gar nicht so einfach, Feld und Wiese in die Tube zu bekommen. Die Wirksamkeit beispielsweise einer Creme ist nicht nur von einzelnen Komponenten abhängig. Was zählt, ist die Gesamtrezeptur. Grundsätzlich müssen alle Hersteller belegen, dass jeder Rohstoff nachweislich dermatologisch und toxikologisch unbedenklich ist. Die pflanzlichen Rohstoffe „echter“ Naturkosmetik stammen überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA). Des Weiteren finden nur natürliche Öle und Farbstoffe Verwendung. Silikone oder Paraffine sowie andere Erdölprodukte oder synthetische Duftstoffe sind tabu. Naturkosmetikerhersteller setzen zudem natürliche Haltbarmacher zur Konservierung ein oder Mittel, die der Natur nachgebaut wurden, wie Weidenrinde oder Vogelbeere.

Welche Produkte gibt es?

Die Palette reicht von der Tagescreme über Anti-Aging-Produkte bis hin zum Lippenstift. Im Grunde hält der Markt mittlerweile zu fast jedem herkömmlichen Kosmetikprodukt eine natürliche Alternative bereit. Und die Produkte unterscheiden sich teilweise erheblich von ihrem konventionellen Pendant. Beispielsweise enthalten Duschgels und Bäder nur natürliche Tenside, die besonders mild sind zu empfindlicher Haut und demnach auch nicht so schäumen. Wer also

Anzeige

KONTROLLIERTE NATURKOSMETIK



SPEICK THERMAL

Die einzigartige Kombination von extrem weichem Thermalwasser, reich an Kieselsäure, dem wirksamen Extrakt der Alge Spirulina Platensis sowie dem harmonisierenden Extrakt der Speick-Pflanze (kbW) machen diese hochwertige Naturkosmetik zum Balsam für Körper und Seele.

www.speick.de



Denen können Sie vertrauen

Diese Siegel stehen für Naturkosmetik: „Kontrollierte Naturkosmetik“ (BDIH), „Neuform-Zeichen“, „Ecocert“ und „demeter-Logo“. Die Vergabe der Label ist an bestimmte Kriterien gebunden, die von Label zu Label etwas differieren. Die gemeinsamen Kernpunkte sind:

- In Naturkosmetik sollen nur Naturstoffe stecken, also Substanzen pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs. Pflanzliche Rohstoffe sollen möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) sein, tierische Rohstoffe nur von lebenden Tieren stammen (z. B. Wollfett oder Bienenwachs).
- Tierversuche sind tabu.
- Auf Haut reizende, Allergien auslösende Stoffe wie synthetische Farb-, Duft-

und Konservierungsstoffe sowie auf alle Paraffine, Silikone und andere Erdölprodukte wird verzichtet.

- Der Einsatz gentechnisch veränderter Rohstoffe ist verboten.
- Besonderer Wert wird auf umweltgerechte Herstellungsverfahren gelegt, auf sparsame, umweltverträgliche und recyclingfähige Verpackungen sowie auf nachwachsende und gut abbaubare Rohstoffe.

Wichtig: Beim BDIH-Siegel und neuform-Zeichen sind jedoch naturidentische Konservierungsstoffe (z. B. Benzoesäure, Salicylsäure, Sorbinsäure) erlaubt. Sie müssen auf der Packung mit dem Zusatz „Konserviert mit“ nachzulesen sein.



Schaumberge liebt, darf hier nicht enttäuscht sein.

Wie lange ist Naturkosmetik haltbar?

Bei einigen Produkten wird komplett auf Konservierungsstoffe verzichtet. Dadurch sind die Cremes und Co. nicht so lange haltbar. Der Umgang mit Naturkosmetik muss daher achtsam sein. Cremes sollten etwa mit einem Spatel entnommen werden, damit keine Keime in den Tiegel gelangen. Die optimale Lagertemperatur beträgt 10 bis 18 Grad Celsius. Erst einmal angebrochen, muss Naturkosmetik zudem zügig verbraucht werden. Auch das Mindesthaltbarkeitsdatum ist zu beachten.

Wie steht es mit der Verantwortung gegenüber Umwelt & Natur?

Naturkosmetik-Firmen legen besonderen Wert auf umweltgerechte Herstellungsverfahren sowie sparsame, umweltverträgliche Recycling-Verpackungen. Auch wichtig sind nachwachsende und gut abbaubare Rohstoffe. Börlind achtet zum Beispiel bei Rohstoffen aus Urwaldgewächsen darauf, dass zu deren Anbau kein Urwald gerodet wird.

Durch die Verwendung von Rohstoffen aus Fair-Trade- und Dritte-Welt-Projekten tragen die Firmen zusätzlich der sozialen Verträglichkeit Rechnung.

Gibt es auch vegane Naturkosmetik?

Ja. Viele Firmen haben rein pflanzliche, d.h. vegane Produkte im Sortiment. So gibt es von Speick eine vegane Thermal-Pflegeserie. Manche Hersteller setzen bei allen Produkten komplett auf pflanzliche Rohstoffe. Für Börlind und Tautropfen beispielsweise kommen „als nachhaltige Rohstoffbasis nur Pflanzen in Betracht“.

Ist Naturkosmetik besser für Haut und Haare?

Im Grunde ja, denn natürliche Kosmetikprodukte enthalten keine für den Körper bedenkliche Inhaltsstoffe. Immerhin ist die Haut das größte Organ des Körpers. Sie ist der wichtigste „Umschlagplatz“ für Nährstoffe und Stoffwechselreste. Über die Haut können gesundheitsschädigende Stoffe ins Blut gelangen, die dort nichts zu suchen haben. Herkömmliche Lotions oder Cremes haben im Vergleich einen höheren Anteil an Erdöl-

produkten wie Paraffinen und Silikonen, an Konservierungsstoffen wie Formaldehyd-Verbindungen sowie an Emulgatoren wie PEG-Derivate. Wissenschaftler stufen diese als bedenklich ein. Diese Stoffe können die Haut irritieren und austrocknen, die Leber belasten oder sogar Krebs hervorrufen.

Doch nicht für jeden ist der Umstieg auf Naturkosmetik ein Garant für schöne, gesunde Haut und Haare. Kritiker mahnen, dass auch Naturkosmetik Allergien auslösen kann. Vor allem Extrakte aus Ringelblume, Teebaumöl oder Lorbeer sind dafür bekannt. Jedoch bestätigte die Stiftung Warentest im Dezember 2006 die gute Verträglichkeit von natürlichen Cremes. Alle zwölf getesteten Produkte hatten eine bemerkenswert hohe Verträglichkeit und gute Pflegeeigenschaften.

Wo kann ich Naturkosmetik kaufen?

Wer natürliche Pflege kaufen möchte, sollte sich nicht von Filialisten wie „Body Shop“ oder „Spinnrad“ täuschen lassen. Beiden Anbietern haftet zwar ein so genanntes Öko-Image an, doch wirkliche Naturkosmetik – wie oben beschrieben – gibt es nicht. Kunden können dort so genannte naturnahe Produkte kaufen, aber keine „echte“ Naturkosmetik. Wirklich hochwertige Produkte gibt es in Reformhäusern, Naturkostläden, Apotheken und zum Teil auch in Drogerien. Bekannte Hersteller sind z. B. Speick, Annemarie Börlind, Tautropfen, Lavera und Logona. Auch Dr. Hauschka, Dadozens und Weleda sind Urgesteine in der Naturkosmetikbranche und wahre Experten auf diesem Gebiet.

Was darf gute Bio-Kosmetik kosten?

Die Entwicklung eines neuen Naturproduktes ist vor allem sehr aufwendig und braucht Zeit. Dazu kommt, dass biologisch erzeugte Rohstoffe und die Unterstützung von fairem Anbau und Handel kostenintensiver sind. Naturkosmetik ist daher immer etwas teurer als herkömmliche Cremes und Shampoos. Ein Duschbad etwa kann schon mal mit vier bis fünf Euro zu Buche schlagen. Eine hochwertige Creme gibt es ab zirka acht Euro. Doch generell gilt: Ein gutes Naturprodukt ist jeden Euro wert.

far



Für Feste & Feiern

Die nächste Party ist geplant, nur die richtigen Accessoires fehlen noch? Dann ist die Porzellan-Serie „Candeo“ von Emsa genau das Richtige. Alle Teile – von Menage, Salatschale bis Vase – lassen sich prima miteinander kombinieren. Zudem ist Candeo sehr flexibel: So kann man die Dipschälchen beispielsweise zu Teelichthaltern umfunktionieren und die Servierplatte kann zu Dekozwecken dienen. Die wandlungsfähige Serie besteht aus hochwertigem Porzellan und Edelstahl. Im Fachhandel zwischen 4,99 und 69,99 €.



Macht Dampf

Heutzutage muss alles sehr schnell gehen, auch das Wasser erhitzen. Gut, wenn dafür der richtige Helfer zur Hand ist, wie der „Cordless Wasserkocher WK 90“ von petra-electric. Der 1,5 Liter fassende Topf mit seiner schlanken, geschwungenen Form besteht aus gebürstetem Edelstahl. Zudem verfügt der fixe Helfer über einen ergonomisch gestalteten Griff, der gut in der Hand liegt. Der Schüttrand gewährleistet zudem tropffreies Ausgießen. Außerdem ermöglicht der Sicherheitsdeckel das Öffnen mit nur einer Hand. Weitere Pluspunkte sind die integrierte Wasserstandsanzeige, das abnehmbare Filtersieb und die Sicherheitsabschaltung sowie der Trockengeh- und Überhitzungsschutz. Im Fachhandel für 49,99 €.



Echt tierisch

Neue Streu(n)er braucht das Land, dachten sich die Designer Adam und Ziege und schickten gleich mehr als ein Dutzend der lustigen Kerlchen in die Welt hinaus. Gemeint sind die pffiffigen Salz- und Pfefferstreuer aus dem Hause Göbel. Ob „Grüner und Grauer Star“ oder die „Alte Ziege“ – frisch und fröhlich treiben sie auf den Frühstückstischen ihr Streuwesen. Im Porzellanfachhandel oder in Fachgeschäften zwischen 14,95 bis 19,95 €.

Küchentipp

Kuchen- und Plätzchenreste

Sie können Kuchen- und Keksreste zum Dekorieren verwenden. Dafür brauchen Sie die Reste einfach nur zerbröseln und unter Rühren mit etwas Zucker in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Krokant können Sie anschließend in einem fest verschlossenen Glas aufbewahren und z. B. zum Dekorieren von Desserts verwenden.



Gleiche Form

„La Sfera“ von driadekosmo ist eine ganz besondere Tischgläserserie. Alle Gläser sind mundgeblasen und haben eine homogene Formgebung. Dafür wird die gleiche Kugelgröße für jedes Glas verwendet und in verschiedenen Höhen abgeschnitten. Vom Rotwein- bis zum Dessertwein-Glas ist somit Harmonie pur auf jeder Tafel geboten. Ergänzt wird die Serie durch einen Dekanter. Im Fachhandel erhältlich.

25-Minuten-Küche

Für Eilige

Warum immer lange am Herd stehen? Es gibt doch noch so viele schöne andere Dinge, die auch Spaß machen. Hier kommen flotte Rezepte, die wunderbar schmecken, aber dennoch in 25 Minuten fertig sind.



Foto: Franz Pfluegl – Fotolia.com



Foto: Pfanni

Zucchini-scheiben mit Mini-Knödeln

Mediterran

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 323kcal/ 1349 kJ, 9 g EW, 17 g F, 34 g KH, 2 g Ballastst.

500 g Zucchini

2-3 EL Keimöl

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Schnittlauch

3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

1 P. Mini-Knödel, z. B. von Pfanni

ca. 30 g geriebener Parmesan

1. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Zucchini-scheiben in einer Pfanne im heißen Keimöl portionsweise von beiden Seiten anbraten, auf Küchenpapier legen.

2. Kräuter waschen und trocken tupfen. Petersilie fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Essig mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Mini-Knödel in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 7 Min. garen, in ein Sieb abgießen. Knödel im Parmesan wälzen.

4. Zucchini-scheiben auf einer Platte anrichten. Dressing darüber träufeln und die Parmesan-knödel darauf geben.

Tipp

Servieren Sie dazu frisches Ciabatta.



Foto: Becel

Nudeln mit Pilz-Tomaten-Ragout

Schmeckt himmlisch

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 417 kcal/ 1765 kJ, 18 g EW, 7 g F, 68 g KH, 20 g Ballastst.

300 g Champignons
300 g Austernpilze
5 mittelgroße Tomaten
400 g Rigatoni oder Vollkornspaghetti
2 EL Pflanzencreme, z. B. Becel Diät
3 Lauchzwiebeln
2 EL trockener Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Zucker
gemahlener Koriander
2 EL Petersilie, gehackt

1. Pilze putzen, Champignons vierteln und Austernpilze in mundgerechte Stücke schnei-

den.

2. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

3. Pflanzencreme in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in breite Ringe schneiden und dazugeben.

4. Mit Weißwein ablöschen, Tomatenwürfel und Gemüsebrühe zufügen und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und gemahlem Koriander abschmecken. Petersilie untermischen.



Foto: Salakis

Schnelle Fladenbrotpizza

Schön für Kinder

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

+ ca. 15 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 700 kcal/ 3012 kJ, 19 g EW, 41 g F, 62 g KH, 5 g Ballastst.

1 Fladenbrot (450 g)
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
800 g reife Tomaten
Salz, Pfeffer
2 Bd. Rucola (80 g)
200 g Schafskäse, z. B. Salakis Natur
20 schwarze Oliven

1. Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Fladenbrot längs durchschneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken, auf beiden Schnittflächen des Brotes verteilen und mit je 1 EL Olivenöl beträufeln.

2. Tomaten waschen, putzen, in

dünne Scheiben schneiden und Brothälften damit belegen, salzen und pfeffern. Auf ein Backblech legen und auf der mittleren Einschubleiste im Ofen ca. 7 Min. backen.

3. Inzwischen Stiele vom Rucola entfernen und Blätter waschen. Rucola auf Tomaten verteilen. Schafskäse grob zerbröckeln und zusammen mit den Oliven darüber streuen. Pizzabelag mit restlichem Olivenöl beträufeln und Brote in weiteren 6 bis 8 Min. knusprig backen.



Foto: Iglo

Spinat-Burritos

Tolle Kombination

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 184 kcal/ 769 kJ, 7 g EW, 9 g F, 17 g KH, 6 g Ballastst.

100 g TK-Blattspinat, z. B. von Iglo

1 Knoblauchzehe

1 cm frischer Ingwer (alternativ

1 Prise Ingwerpulver)

1 TL Sesamöl

1 TL Sojasoße

2 Tortilla-Fladen

je 1/2 rote und gelbe Paprika

2 EL Sauerrahm

1/4 TL Currypulver

Nach Belieben

Schnittlauch und Petersilie zur Garnitur

1. Spinat in einem kleinen Topf mit ca. 80 ml Wasser erhitzen. Knoblauchzehe abziehen und direkt in den Spinat pressen. Ingwer schälen, klein würfeln und ebenfalls zum Spinat geben.

2. Sesamöl und Sojasoße hinzufügen und während die Flüssigkeit einkocht, die beiden Tortilla-Fladen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

3. Paprika waschen und in feine Spalten schneiden. Sauerahm mit Currypulver verrühren, auf den Tortilla-Fladen verteilen. Spinat, Paprika und Kräuter darübergeben. Fladen aufrollen und servieren.



Foto: Uncle Ben's

Mediterrane Reispfanne

Schmeckt auch kalt als Reissalat

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 566 kcal/ 2384 kJ, 21 g EW, 27 g F, 60 g KH, 6 g Ballastst.

1 grüne Paprika

1 kl. Gemüsezwiebel

1 Zucchini

125 g Schafskäse

je 10 grüne und schwarze Oliven

2 EL Speiseöl

125 g Spitzen-Langkorn-Reis,

z. B. von Uncle Ben's

1 Packung stückige Tomaten

(= 400 g)

250 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, TK-Kräuter der Provence

1. Paprika putzen und waschen, Zwiebel abziehen und beides in Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und in halbe Scheiben, Schafskäse in Würfel, Oliven in Scheiben schneiden.

2. Gemüse in erhitztem Öl andünsten, Reis einstreuen, Tomaten und Brühe angießen und ca. 10 Min. garen.

3. Schafskäse und Oliven unter die Reispfanne mischen, mit den Gewürzen pikant abschmecken und nach Wunsch mit frischen Kräutern garniert servieren.



Foto: Bonduelle

Mais-Bruschetta

Mediterran

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

+ 10 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 352 kcal/ 1472

kJ, 13 g EW, 14 g F, 43 g KH,

8 g Ballastst.

3 Tomaten

1 kl. Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose Mais, z. B. Bonduelle
Goldmais (425 ml)

2 TL italienische Kräuter

100 g Käse, gerieben

Salz, bunter Pfeffer

1 Baguette (ca. 250 g)

2 EL Olivenöl

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Zwiebel abziehen und beides fein würfeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Mais abtropfen lassen, mit Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Kräutern mischen. Käse unterheben und pikant mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, Tomaten-Mais-Masse darauf verteilen und ca. 10 Min. überbacken.

Anzeige

FRESH

voll fruchtig

bio Smoothie

Der Testsieger!

Der einzige frische*
Smoothie mit dem
Testurteil „sehr gut“



*kühlpflichtig.

18 Smoothies im Test, davon 2x „sehr gut“ und 8x „gut“ Amelandsbrückenweg 131 · D - 48599 Gronau - Epe · www.soebbeke.de

Erhältlich in Naturkostläden,
Bio Supermärkten und Reformhäusern
Ohne Aromazusatz!
Ohne Zuckerzusatz!



erdbeere
himbeere

mango
ananas & Joghurt
cocos

ananas
banane

SÖBBEKE

Die Bio-Molkerei!

Smoothies

So samtig

Smoothies erobern derzeit Deutschland. Die fruchtigen Drinks aus Obst sind sehr sämig und schmecken außerordentlich lecker. Was Smoothies eigentlich sind, woher sie kommen und weshalb sie als nahrhafte Zwischenmahlzeiten gelten, lesen Sie auf den nächsten Seiten.



Foto: M. Anselm


„Ich trink’ mal schnell ’ne Flasche Obst.“ So oder so ähnlich wird man es in nächster Zeit oft vernehmen. Seit Kurzem gibt es nämlich einen neuen Trend: flüssige Obstsnacks fürs Büro und unterwegs. Für die so genannten Smoothies kommen nur ganze Früchte in die Flasche. Dafür werden sie – bis auf Schale und Kerne – püriert und höchstens noch mit Direktsaft verdünnt. Als Hauptzutat wird dafür oft Banane verwendet. Dadurch erhalten die fruchtigen Drinks eine besonders cremige

Konsistenz. Die meisten Smoothies sind dickflüssig, sämig, feinmundig und schmecken sehr fruchtig.

Flüssiges Obst

Smoothies erobern derzeit Deutschland im Sturm. Dabei sind die samtigen Drinks aber schon lange ein Renner, zumindest in den USA und Großbritannien. Angefangen hat alles mit Stephan Kuhnau. Er ist einer der Smoothie-Pioniere. Aus der Not heraus begann er die leckeren Drinks zu

entwickeln. Kuhnau litt an Lebensmittelallergien und war zuckerkrank. Deshalb begann er sich mit flüssigem Obst zu ernähren. Dafür mischte er frische Früchte und verschiedene Nahrungsmittelzusätze. Sein Gesundheitszustand besserte sich daraufhin und er eröffnete 1973 seinen ersten Smoothie-Shop in New Orleans. Der Erfolg gab ihm recht. Andere eiferten ihm nach und immer mehr Frucht-Bars entstanden. Doch das war noch nicht genug. Die fruchtigen Drinks schafften es schließ-

| Produkt/ Hersteller | erhältlich | Menge/ Preis | Bio | im Kühlregal | Hauptzutaten | Geschmack/ Besonderheiten |
|--|-----------------------|-------------------------------------|-----|-----------------|--|--|
|  „Erdbeere & Banane“ von innocent | Supermarkt | 250 ml/ ab 2,50 € | | ✓ | Weintrauben, Erdbeeren, Bananen, Orange, Zitronensaft | süß; fruchtig; leichte Säure; Erdbeere und Banane sind gut zu erschmecken |
|  „Cranberry & Himbeeren“ von innocent | Supermarkt | 250 ml/ ab 2,50 € | | ✓ | Äpfel, Banane, Himbeeren, Orange, Cranberries | leicht säuerliche Note; Geschmack von Himbeeren dominiert etwas |
|  „yellow“ von true fruits | Supermarkt | 250 ml/ zwischen 1,99 und 2,49 € | | ✓ | Mango, Maracujas, Banane, Apfel, Orange | exotisch; säuerlich; sehr fruchtig |
|  „purple“ von true fruits | Supermarkt | 250 ml/ zwischen 1,99 und 2,49 € | | ✓ | Banane, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, rote Johannisbeeren, schwarze Johannisbeeren, Orange, Apfel | harmonische Fruchtkomposition; milde Süße; dezentes Beerenaroma |
|  „orange“ von true fruits | Supermarkt | 250 ml/ zwischen 1,99 und 2,49 € | | ✓ | Acerola Kirschen, Mango, Banane, Orange, Apfel | sehr fruchtiges Geschmackserlebnis; erfrischend |
|  Mango-Ananas-Joghurt von Söb-beke | Naturkostladen | 230 ml/ 1,69 € | ✓ | ✓ | Mangomark, Joghurtherzeugnis, Ananassaftkonzentrat, Kokosmilch | cremig; fruchtig und frisch; harmonisch und rund im Geschmack |
|  „Wintersmoothie“ von Schwartau | Supermarkt | 250 ml/ 1,49 € | | ✓ | Äpfel, Banane, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat, Honig, Ingwer | fruchtig-säuerlich; runder Geschmack mit leckerer Honig-Note; Konsistenz leicht faserig |
|  „Himbeere-Apfel“ von Schwartau | Supermarkt | 250 ml/ 1,49 € | | ✓ | Äpfel, Himbeeren, Bananen, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat | fruchtig-mild; schmeckt sehr lecker und intensiv nach Himbeere; Konsistenz leicht faserig, mit Himbeerkernchen |
|  „Heidelbeere-Banane“ von Alnatura | Supermarkt, Drogerien | 250 ml/ 1,55 € | ✓ | | Apfelmark, Apfelsaft, Bananenmark, Heidelbeermark, Rote Bete-Saft | milde Süße; harmonische Fruchtkomposition; Banane dominiert etwas |
|  „Pfirsich-Orange-Mango“ von Alnatura | Supermarkt, Drogerien | 250 ml/ 1,55 € | ✓ | | Apfelmark, Apfelsaft, Orangensaft, Pfirsichmark, Mangomark | sehr exotisch; harmonische Süße |

lich auch als Fertiggetränk in die Flasche und damit in die Kühlregale der Supermärkte.

Pürieren, mixen & erhitzen

Bei der Herstellung werden die fertig gemischten Fruchtpürees vor der Abfüllung kurz auf 65 bis 85 Grad Celsius erhitzt. Die Pasteurisation dient dazu, Pilze und Bakterien abzutöten und damit das flüssige Obst haltbar zu machen. Dabei bleiben die meisten Nährstoffe erhalten. Fast alle Smoothies müssen gekühlt aufbewahrt und nach einigen Wochen verbraucht werden. Wichtig: Ein guter Smoothie enthält keine Konservierungs- oder Farbstoffe und auch keinen Zucker.

Smoothies überall

Smoothies gibt es in kleinen Portionen. Sie werden in 100- bis 330-Milliliter-Flaschen angeboten. Sie kosten zwischen 1 und 2,80 Euro. Kaufen kann man die Fertig-Drinks in Supermärkten, Drogerien, Feinkost- sowie Naturkostläden. Auch diverse Coffee-Shops, Fitness-Center und Restaurants bieten das „flüssige Obst“ an.

Smoothies gibt es in vielen leckeren Varianten wie Himbeere-Brombeere, Erdbeere-Banane oder Mango-Maracuja. Ein wesentlicher Unterschied liegt auch im jeweiligen Fruchtanteil. Je mehr Püree in einem Smoothie steckt, desto besser ist seine Qualität und desto cremiger ist er. Ein hoher Anteil an Saft macht einen Smoothie dagegen flüssig und nicht sehr sämig.






Info

Smoothies sind als Lebensmittel nicht genau definiert. Es ist nicht festgelegt, wie hoch der Anteil an Fruchtstücken oder -püree sein muss. Auch ist nicht vorgeschrieben, wie viel Saft höchstens enthalten sein darf. Ein genauer Blick auf das Etikett ist deshalb ratsam.



Vitamine für unterwegs

Die kleinen Fläschchen sind vor allem sehr praktisch für unterwegs oder fürs Büro. Sie liefern auf die Schnelle Vitamine und Energie. Da Smoothies aus ganzen Früchten hergestellt werden, enthalten sie oft mehr wertvolle Inhaltsstoffe als Säfte. In den samtigen Drinks sind viele Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe enthalten. Deshalb gelten Smoothies als sehr nahrhaft. Als Vitaminkick sind die Frucht-Mixe zwar durchaus zu empfehlen, doch frisches Obst sollten sie nicht gänzlich ersetzen. Denn nicht alle wertvollen Inhaltsstoffe einer Frucht gelangen in einen Smoothie. So sitzen beispielsweise bei einem Apfel die meisten Vitamine direkt unter der Schale. Diese wird jedoch bei der Zubereitung nicht verwertet. Zudem sättigt frisches Obst mehr als ein Drink. Smoothies sollten auch nicht unbedingt als Getränk gelten, eher als eine kleine Mahlzeit für zwischendurch. Ein Smoothie liefert nämlich oft mehr Kalorien als ein Glas Limo oder Cola. Zudem haben die Drinks einen hohen Fruchtzuckergehalt.

| Produkt/ Hersteller | erhältlich | Menge/ Preis | Bio | im Kühlregal | Hauptzutaten | Geschmack/ Besonderheiten |
|---|----------------|--------------------|-----|--------------|---|--|
|  „Mango & Pfirsich“ von Grand Choice | Supermarkt | 250 ml/ ca. 1,99 € | | ✓ | Mango, Pfirsich, Äpfel, Orange, Banane | sehr fruchtig; mit kleinsten Fruchtstückchen; Pfirsich und Banane dominieren; sehr erfrischend |
|  „Himbeere & Brombeere“ von Grand Choice | Supermarkt | 250 ml/ ca. 1,99 € | | ✓ | Äpfel, Banane, Orange, Himbeeren, Brombeeren | sehr fruchtig; leichte Säure; erfrischend; ausgewogener Beeregeschmack |
|  „Apfel, Orange, & Karotte“ von Grand Choice | Supermarkt | 250 ml/ ca. 1,99 € | | ✓ | Äpfel, Orange, Karotten, Zitronen | fruchtig; angenehme Süße; Karottenaroma ist gut zu erschmecken, aber nicht zu dominant |
|  „Ananas-Banane“ von Söbbeke | Naturkostladen | 230 ml/ 1,69 € | ✓ | ✓ | Ananassaft, Bananenmark, Apfelmark | fein-cremig; mild; fruchtig; schmeckt angenehm nach Banane |
|  „Erdbeere-Himbeere“ von Söbbeke | Naturkostladen | 230 ml/ 1,69 € | ✓ | ✓ | Bananenmark, Himbeermark, Erdbeermark, Aronia-saft, Apfelmark | fruchtig; schön cremig; Himbeergeschmack steht im Vordergrund; etwas säuerliches Aroma |

Bio-Molkerei Söbbeke

Echt Bio!

In der Bio-Molkerei Söbbeke entstehen einzigartige Produkte. Sie sind innovativ, kreativ und heimsen immer wieder Auszeichnungen ein.



1988 gründete Paul Söbbeke die Bio-Molkerei. In diesem Jahr feiert das Unternehmen daher seinen 20. Geburtstag.

Es war schon eine kleine Sensation, als Söbbeke 2004 den ersten gerührten Bio-Erdbeer-Joghurt auf den Markt brachte – ohne jeglichen Zusatz von Aromen. Ganz nach dem Motto „Wo Erdbeeren drauf steht, sind auch Erdbeeren drin“. Doch damit nicht genug. Seit 2005 verwendet die Molkerei für keines ihrer Produkte mehr zusätzliche Aromen.

Das ist nur ein Beleg für die Experimentierfreude, mit der man bei Söbbeke am Werk ist. Besonders ideenreich sind die Joghurt-Kreationen, die man in der Bio-Molkerei ständig neu entwickelt. Die aktuellsten Sorten, die seit Oktober 2007 im Handel sind, überraschen in den Geschmacksrichtungen „Pflaume-Lavendel“, „Mango-Tomate“ oder „Aloe Vera-Rose“.

Für den Gründer und Inhaber der Bio-Molkerei, Paul Söbbeke, steht neben Innovationsfreude und Kreativität vor allem die Qualität seiner Produkte an erster Stelle. „Von unseren Bauern erhalten wir einen der wertvollsten Rohstoffe – die Bio-Milch. Meine Mitarbeiter und ich machen daraus leckere Lebensmittel für Verbraucher, die Natürlichkeit, Qualität und Lebensmittelsicher-

heit besonders schätzen“, betont Paul Söbbeke. So wird bei der Bio-Molkerei nach strengen Qualitätskriterien produziert, die das eigene Labor ständig kontrolliert. Die Demeter- und Bioland-Richtlinien sind die Grundlage der Arbeit.

Söbbeke ist die einzige Bio-Molkerei Deutschlands, die ausschließlich Bio-Milch verarbeitet. Zu ihren Spezialitäten zählen neben Flaschenmilch und Joghurt mit und ohne Frucht auch Desserts, Molkedinks, Quark, Butter und Buttermilchspezialitäten sowie Käse und seit neuestem auch Smoothies. Dass Qualität, aber auch Geschmack



Der Smoothie „Erdbeere-Himbeere“ erhielt ein „sehr gut“ von der Zeitschrift Ökotest.



145 Bio-Bauern liefern Bio-Milch an Söbbeke. Im Jahr sind das rund 40 Millionen Liter.

stimmen, bestätigen zahlreiche Auszeichnungen, die Söbbeke für ihre Produkte bereits erhielt. Beispielsweise war der „Joghurt auf Frucht“ auf der Bio-Fach 2003 in Nürnberg das „Produkt des Jahres“. Und bei den World Cheese Awards in London wurde der Käse „Münsterländer Grienkenschmied“ aus über 2.000 Käsesorten als beste neue Käsesorte mit Gold prämiert. Aktuell nahm die Zeitschrift Öko-Test 11/07 Smoothies unter die Lupe und bewertete den Smoothie Erdbeere-Himbeere mit „sehr gut“.



Bei den World Cheese Awards in London wurde der „Münsterländer Grienkenschmied“ aus über 2.000 Käsesorten als beste neue Käsesorte mit Gold prämiert.

Menüs zum Valentinstag

Im Namen der Liebe

Der Valentinstag am 14. Februar gilt als Tag der Liebenden. Liebespaare machen sich oft kleine Geschenke oder schicken sich Gedichte. Auch Blumen und Pralinen sprechen an diesem Tag die Sprache der Liebe sowie unsere zwei Valentins-Menüs. Überraschen Sie mit diesen Leckereien Ihren Schatz!



Bunter Weizensalat

Schnell & einfach

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 421 kcal/ 1762 kJ, 20 g

EW, 15 g F, 47 g KH, 5 g Ballastst.

100 g Ebly-Weizen
65 g Gouda
1/2 rote Zwiebel
50 g Kirschtomaten
50 g Rucola
75 g TK-Junge Erbsen, aufgetaut
75 g Mais aus der Dose
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz

Dressing

2 TL Weinessig
30 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Honig
1/2 TL Senf

1 1/2 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer

1. Weizen in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen, über einem Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Gouda in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln, Tomaten halbieren. Rucola putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Mais abtropfen lassen. Rucola mit Erbsen, Mais, Zwiebelwürfeln, Tomatenhälften, Käse und Weizen in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Salatzutaten vermengen und zum Schluss den Schnittlauch unterheben.

Herz-Quiche

Zum Verführen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 60 Min.

Ruhezeit + 30-40 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 279 kcal/ 1167 kJ, 15 g

EW, 24 g F, 11 g KH, 3 g Ballastst.

Teig

50 g Mehl
50 g Butter, z. B. von Kerrygold
1 Ei
1 EL Wasser
1 Prise Salz

Füllung

2 rote Paprika
1 rote Zwiebel
100 g Crème fraîche
2 Eier
Gemüsebrühe-Pulver
Pfeffer, Salz, Muskatnuss
75 g herzhafter Cheddar, gerieben
5-6 Kirschtomaten



Außerdem

Herz-Backform (21 cm)

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz zu einem Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Std. kalt stellen.

2. Inzwischen Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen, würfeln und in kochendem Wasser ca. 5 Min. blanchieren. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Crème fraîche und Eier miteinander verquirlen. Mit etwas Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Teig dünn ausrollen und in der Herzform auslegen. Paprika und Zwiebeln hineingeben, mit Soße übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Kirschtomaten halbieren und am Rand der Quiche platzieren.

4. Quiche im Backofen ca. 30-40 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Danach abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form nehmen.



Foto: Kerrygold



Petit Fours für Verliebte

Einfach himmlisch

Ergibt 40 Stück

Zubereitungszeit: 60 Min. + 6-7 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 92 kcal/ 384 kJ, 1 g EW, 4 g F, 14 g KH, 1 g Ballastst.

Teig

6 Eier
60 g Butter, z. B. von Kerrygold
60 g Mehl
60 g Speisestärke
75 g Marzipanrohmasse
125 g Zucker
1 EL Rum

Verzierung

400 g Puderzucker
6 EL Zitronensaft
6 EL Rotwein

Mokkacreme

2 EL Sahne
2 Eigelb
25 g Puderzucker
1 Prise Salz
50 g weiche Butter
10 g Kokosfett
1 TL Instantkaffee
1 TL Rum

Außerdem

Backpapier

1. Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Eier trennen. Butter schmelzen. Mehl und Speisestärke sieben. Marzipan mit 40 g Zucker und Rum verkneten und unter Zugabe der Eigelbe zu einer Creme aufschlagen. Eiweiße mit restlichem Zucker steif schlagen. Zuerst 1/3 des Eischnees,

dann Mehl und Speisestärke unter die Eigelbmasse rühren. Zum Schluss flüssige Butter und restlichen Eischnee unterheben.

2. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Jeweils die Hälfte der Masse gleichmäßig auf die vorbereiteten Bleche streichen und ca. 6-7 Min. auf mittlerer Schiene backen. Teigplatte sofort mit dem Papier vom Blech ziehen, auskühlen lassen und abziehen. Rand abschneiden und zweimal halbieren, so dass vier Streifen entstehen.

3. Für die Mokka creme Sahne zum Köcheln bringen. Eigelbe, Puderzucker und Salz in einer Schüssel verrühren, einen Teil der leicht kochenden Sahne dazugeben und erneut verrühren. Anschließend unter ständigem Rühren in die heiße Sahne geben. Creme auf der Herdplatte rühren, bis sie eine leicht dickliche Konsistenz bekommt. Dabei darf sie nicht kochen, da sie sonst gerinnt. Danach den Topf sofort in ein kaltes Wasserbad stellen und mit dem Schneebesen weiter rühren.

4. Creme ganz auskühlen lassen und dann mit weichen Butterstückchen aufschlagen. Danach das aufgelöste lauwarme Kokosfett langsam zugeben und unterrühren. Kaffee in Rum auflösen und unter die Creme rühren.

5. Creme auf die Teigstreifen streichen und schichten. Danach Rechtecke und Rauten schneiden. Puderzucker wahlweise in Zitronensaft oder Rotwein auflösen. Petits Fours abwechselnd mit weißer oder roter Glasur bestreichen und mit andersfarbiger Glasur verzieren.

Foto:



Cranberry-Frischkäsekugeln auf Salat

Gaumenschmaus

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 98 kcal/ 1251 kJ, 8 g EW, 21 g F, 73 g KH, 2 g Ballastst.

25 g getrocknete Cranberry

1 Handvoll gemischte Kräuter, z. B. Minze, Petersilie, Schnittlauch oder Thymian

1 EL Sesam

100 g Ziegenfrischkäse

Salz, Pfeffer

1/2 kleiner Kopf Salat, z. B. Friséesalat, Feldsalat oder Kopfsalat

1 Orange

Soße

2 EL Cranberrysaft

2 EL Sauerrahm

1/2 TL Meerrettich, gerieben

1 EL Nuss- oder Sonnenblumenöl

1. Cranberries hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und

ebenfalls hacken. Cranberries, Kräuter und Sesam in einem tiefen Teller mischen.

2. Käse mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Teelöffel nussgroße Portionen abstechen, in den Teller mit den Cranberry-Bröseln abstreifen, in den Bröseln wenden und zwischen den Handflächen kurz rund rollen. Bällchen bis zum Servieren zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

3. Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Orangen mit einem scharfen Messer schälen, filetieren und weiße Haut abziehen. Orangenseiben in dünne Scheiben schneiden, Kerne dabei entfernen.

4. Alle Zutaten für die Soße verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Orangenseiben und Frischkäsekugeln auf Tellern verteilen und Soße über die Salatblätter träufeln.

Kartoffel-Spinat-Gratin

Zum Schlemmen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 45 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 373 kcal/ 1563 kJ, 26 g EW, 13 g F, 31 g KH, 9 g Ballastst.

300 g TK-Blattspinat, z. B. von Iglo

270 g Kartoffeln

1/2 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Ricotta

70 ml Milch

1 Ei

100 g Kirschtomaten

2 EL Gouda, gerieben

7 g Mandelblättchen

Salz, Pfeffer, Muskat

Foto: iglo



1. Spinat auftauen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ricotta mit Milch, Ei, Zwiebel und Knoblauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

2. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden. In feuerfeste eingefettete Formen abwechselnd Kartoffelscheiben, Ricottamischung und Blattspinat schichten. Mit Ricotta und Kirschtomaten abschließen.

3. Käse und Mandeln mischen und über die Gratins streuen. Im Backofen ca. 45 Min backen. Nach etwa 30 Min. mit Alufolie bedecken.



Foto: Kerrygold

Schokoladenkuchen mit Kirsch-Joghurt-Füllung Unvergleichlich

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 55 Min. + 5 Min. Kühlzeit + 45-50 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 487 kcal/ 2039 kJ, 7 g EW, 29 g F, 51 g KH, 2 g Ballastst.

Teig

125 g Butter, z. B. von Kerrygold

125 g Naturjoghurt

150 g Zucker

3 Eier

200 g Mehl

1/2 P. Backpulver

1 EL Kakaopulver

50 g Zartbitterschokolade, geschmolzen

Füllung

150 g Sahne

150 g Naturjoghurt

225 g Kirschen

Verzierung

200 g Puderzucker

etwas Kirschsafft

rosa Liebesperlen

Außerdem

Herz-Backform (21 cm)

Butter zum Einfetten

1. Backform leicht fetten. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Für den Teig Butter, Joghurt, Zucker und Eier cremig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakao dazugeben und gut verrühren. Danach die geschmolzene Schokolade einrühren.

2. Teig in die Backform geben und im Backofen ca. 45-50 Min. backen. Kuchen ca. 5 Min. abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form nehmen. Anschließend einmal quer durchschneiden.

3. Für die Füllung Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben. Kirschen gut abtropfen lassen, dabei etwas Kirschsafft aufheben. Dann die Kirschen vorsichtig unter die Creme rühren. Füllung auf Kuchenboden streichen und mit anderem Teil des Kuchens bedecken.

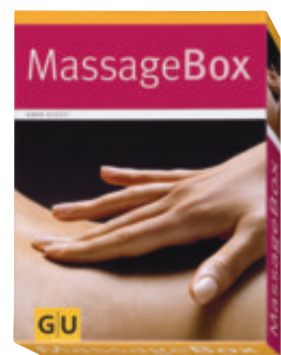
4. Puderzucker in etwas Kirschsafft einrühren, bis eine dicke, aber streichfähige Glasur entsteht. Gleichmäßig auf der Kuchenoberfläche verteilen. Rand des Herzens mit rosa Liebesperlen verzieren.



Foto: Tanita

Yogilates

Yoga entspannt und Pilates formt. Diese beliebten Sportarten lassen sich prima kombinieren – als Yogilates. Dieser neue Trend ist eine Mischung aus Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen. Durch das Training stellt sich schon nach wenigen Übungs-Einheiten ein besseres Körpergefühl ein und in Stress-Situationen wird man resistenter. Dem gefährlichen Viszeralfett am Bauch und ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen lässt sich damit besonders gut der Kampf ansagen. Ob es schon geholfen hat, kann man dann mit einer Körperanalysewaage (z. B. von Tanita) prüfen, die z. B. Muskelmasse und Körperfett bestimmt.



Von Kopf bis Fuß

Nach einem anstrengenden Tag gibt es nichts Schöneres, als sich mit einer Massage verwöhnen zu lassen. Das Kneten und Streichen von Rücken, Nacken und Füßen ist die reinste Wohltat für Körper und Seele. Für ein solch entspannendes Verwöhnprogramm gibt's die Massage-Box von Karin Schutt. Sie enthält einen Ratgeber, der von Partner-Massage, Akupressur bis Thai-Massage zahlreiche Anwendungen beschreibt. Fotos und Grafiken zeigen, worauf es dabei ankommt. Auch für Babys gibt's ein sanftes Programm. Zudem erklärt die Autorin, wie sich mit Massagetechniken auch kleine Zipperlein behandeln lassen. Damit es gleich losgehen kann, gibt's ein Fläschchen Calendula-Öl von Weleda dazu. „Die Massage-Box“ von Karin Schutt, 128 Seiten, 1 Flasche Weleda Calendula Massageöl (50 ml), Gräfe-und-Unzer-Verlag, 16,90 €.



Himmlische Düfte

Exklusive Raumdüfte gibt's von der Seifenmanufaktur Frankfurt. Die Duftflakons brauchen nur im Raum aufgestellt werden. Hinein kommen ein bis fünf Holzstäbchen. Diese nehmen die Flüssigkeit aus der Flasche auf und verströmen einen angenehmen Duft. Je mehr Stäbchen sich in der Flasche befinden, desto intensiver duftet es. Erhältlich sind die Sorten „Vanille-Patchoulie“, „Refreshing“ und „Sensual“. Erhältlich unter www.die-seifenmanufaktur.de für 18,90 €.



Nach Lust und Laune

Frauen gehen öfters fremd – jedenfalls was das Parfüm betrifft. Das ist das Ergebnis einer Studie des VKE-Kosmetikverbandes und der Burda Community Network. Danach benutzen mehr als die Hälfte des weiblichen Geschlechts je nach Anlass und Stimmung unterschiedliche Düfte. Vor allem die 20- bis 49-Jährigen verwenden häufig mehrere Parfüms. Befragt wurden 1.073 Frauen im März 2007.



Urteil „sehr gut“

In der kalten Jahreszeit sind die Lippen oft sehr trocken und spröde. Um sie zu schützen, greifen viele zu einem Balsam bzw. Lippenpflegestift. Hierbei sollte man vor allem auf eine gute Verträglichkeit achten. Die Zeitschrift „Öko Test“ hat 26 Lippenpflegestifte beurteilt. Die „LippenPflege“ von frei erhielt die Bewertung „sehr gut“. Der Stift pflegt und schützt die Lippen lang anhaltend, ist formstabil und zeichnet sich durch gute Haftfähigkeit auf den Lippen aus. Hochwertige Fette und Öle pflegen die Haut. Der Kamilleninhaltsstoff Bisabolol unterstützt zudem die Heilung von Rissen und Rauigkeiten. In Apotheken für 2,95 €.



Veggie-Quiz

1. Frostiger Fitmacher

Welches Wintergemüse zählt zu den gesündesten Nahrungsmitteln überhaupt und braucht erst etwas Frost, um richtig gut zu schmecken?

B Aubergine

M Kopfsalat

N Grünkohl

2. Tag der Liebenden

Der 14. Februar gilt in vielen Ländern als der Tag der Liebenden. Wie nennt man diesen?

E Rosenmontag

A Valentinstag

I Romanustag

3. Pflanzlich gelieren

Agar-Agar ist ein pflanzliches Geliermittel. Es verfestigt Speisen ebenso gut wie Gelatine. Woraus wird es gewonnen?

T Meeresalgen

O Weizenprotein

P Soja

4. Stachelige Baumfrucht

In diesen Tagen klingt die Saison der Esskastanien aus. Wie nennt man die stacheligen Gewächse noch?

N Rosskastanien

H Baumigel

U Maronen



5. Gesund trinken

Wasser ist ein Lebenselixier. Es versorgt den Körper mit Flüssigkeit, transportiert Nährstoffe zu den Zellen, sorgt für den Abtransport von Schadstoffen und reguliert die Körpertemperatur. Wieviel Liter Wasser sollte man täglich trinken?

C 0,5 Liter

F 5 Liter

R 1,5-2,0 Liter

10 Kisten Quellwasser von Pirin zu gewinnen



Jeden Tag genug zu trinken ist gar nicht so einfach! Leichter geht es, wenn das Wasser per Lieferung direkt nach Hause kommt. Schmeckt es noch dazu so herrlich erfrischend wie „Naturköstliches Quellwasser“ von Pirin, ist Trinken eine wahre Freude. Wir verlosen zehn Kisten mit jeweils drei 3,1-Liter-Flaschen zusammen mit dem Buch „Wasserstoff – das gesunde Element“ vom VAK Verlag. Der Gesamtwert des Gewinns beträgt ca. 220 €. *Im Internet unter www.mywaterboy.de, im Getränkhandel und in Bio-Supermärkten erhältlich.*

So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie anschließend den ausgefüllten Coupon an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNSPIEL

LÖSUNGSWORT:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Vorname Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Österreichische Mehlspeisen

Süße Schmankerln

Was die Italiener bei Pastagerichten, sind die Österreicher bei süßen Mehlspeisen: Einfach unschlagbar gut. Hier einige Klassiker zum Naschen und Schwelgen.



Foto: LVB M

Knusprige Topfentaschen

Dessert für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

+ 30 Min. Teigruhe

Pro Portion: ca. 590 kcal/
2469 kJ, 11 g EW, 31 g F, 61 g
KH, 5 g Ballastst.

Teig

30 g Butter

Salz

60 g Zucker

1 Ei

40 g Sahne

160 g Mehl

Füllung

1/2 Vanilleschote

100 g fester bayer. Topfen
(Schichtkäse)

1 Eigelb

2 TL Zucker

abgeriebene, ungespritzte
Orangenschale

Außerdem

200 g TK-Himbeeren

10 ml Himbeergeist

2 TL Puderzucker

Öl zum Frittieren

1/2 Bd. Minze

Puderzucker zum Bestreuen

1. Für den Teig Butter mit einer
Prise Salz und Zucker schaumig

rühren. Ei unterrühren. Sahne
dazugeben, Mehl dazusieben
und gründlich verkneten. Zuge-
deckt mindestens 30 Min. im
Kühlschrank ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung
Vanillemark mit Topfen, Eigelb,
Zucker und Orangenschale ver-
rühren. Für die Garnitur einige
Himbeeren beiseite legen. Rest
mit Himbeergeist und Puder-
zucker pürieren, anschließend
durch ein Sieb streichen.

3. Teig 3 mm dünn ausrollen
und in vier 8-10 cm große Qua-
drate schneiden. Jeweils 1 EL

der Füllung in die Mitte eines
jeden Quadrates geben und zu
Dreiecken zusammenfallen.
Teigränder mit den Zinken einer
Gabel leicht andrücken. Teigta-
schen 3-4 Min. in einem klei-
nen, hohen Topf goldbraun
frittieren, auf Küchenpapier ab-
tropfen und warm halten.

4. Topfentaschen mit Himbeer-
soße anrichten, mit Puderzuck-
er bestreuen und mit Minze und
Himbeeren garnieren. Am be-
sten schmecken die Topfenta-
schen, solange sie noch warm
sind.



Foto: Rama

Kaiserschmarrn mit Pecannüssen und Kirschen

Schnell gemacht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 498 kcal/2080 kJ, 13 g EW, 27 g F, 48 g KH, 3 g Ballastst.

80 g Pecannüsse
20 ml Rum
60 g getrocknete Sauerkirschen (Reformhaus)
3 Eier
120 g Mehl
175 ml Milch
abgeriebene, ungespritzte Orangenschale
1 Prise Salz
40 g Zucker
3 EL Pflanzencreme, z. B. Rama Culinesse
1 EL Puderzucker
Kugeln Vanilleeis

1. Pecannüsse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und zerkleinern. Rum erhitzen und Kirschen darin einweichen.

2. Für den Teig Eier trennen. Eiklar kalt stellen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Milch sowie Eigelb und Orangenschale zu einem glatten Teig verquirlen. Backofen auf 225 °C (Umluft: 200 °C) vorheizen.

3. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Nach und nach Zucker einrieseln lassen. Weiter schlagen, bis sich weiche Spitzen gebildet haben. Eischnee zusammen mit Nüssen und Kirschen unter Mehl-Milchmischung geben.

4. Pflanzencreme in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Teig hineingießen und glatt streichen. Kurz auf dem Herd anbacken, dann im Ofen 10-13 Min. fertig garen. Anschließend mit zwei Gabeln oder Teigrädchen zerreißen. Mit Puderzucker bestäuben und heiß mit Vanilleeis servieren.

Rahmstrudel mit Aprikosen

Etwas aufwändiger

Ergibt 2 Strudel

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

+ 2 Std. Kühlzeit + 50 Min.

Backzeit

Pro Strudel: ca. 2282 kcal/9555 kJ, 69 g EW, 62 g F, 328 g KH, 8 g Ballastst.

Teig

300 g Weizen-Mehl Type 550, z. B. Aurora Bestes Korn

2 Eier

30 ml Sonnenblumenöl

180 g Zucker

1 Prise Salz

Füllung

30 g Rosinen

40 ml Rum

150 ml Sahne

500 g Aprikosen aus der Dose

500 g Magerquark

1 Ei

2 Eigelbe

Saft einer Zitrone

100 g Zucker

1 P. Vanillezucker

2 EL Stärke

Außerdem

etwas flüssige Butter

Fett für das Blech

1 Eigelb

etwas flüssige Sahne

Puderzucker

1. Für den Teig Mehl mit Eiern, Öl, Zucker, 120-150 ml Wasser

und Salz rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

2. Für die Füllung Rosinen in Rum einlegen und etwas durchziehen lassen. Sahne steif schlagen. Aprikosen in 1 cm breite Spalten schneiden. Quark mit Ei, Eigelben, Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Stärke verrühren. Rumrosinen, Aprikosenspalten und Sahne unterheben.

3. Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Strudelteig halbieren. Erste Hälfte auf einem bemehlten Küchentuch sehr dünn ca. 30x20 cm groß ausrollen. Teig mit flüssiger Butter bestreichen, Hälfte der Quarkmasse auf das untere Drittel des Strudelteiges geben. Mit Hilfe des Küchentuchs zu einer Rolle aufrollen, Enden der Rolle gut verschließen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Zweiten Strudel genauso zubereiten.

4. Eigelb und Sahne verrühren und Strudel damit bestreichen. Beide Strudel auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. goldbraun backen. Mit Puderzucker bestäuben und warm oder kalt servieren.



Foto: Aurora



Foto: T. Pfriem, Besteck: WMF, Geschirr: Wächtersbacher Keramik

Polentasalat

Einfach köstlich

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + Kühlzeit über Nacht

Pro Person: ca. 439 kcal/ 1834 kJ, 10 g EW, 29 g F, 31 g KH, 4 g Ballastst.

Polentaschnitten

100 ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

125 g Polenta

Marinade

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl

1 TL Kapern

Salz, Pfeffer

Zucker

Salat

400 g Kirschtomaten

100 g Feta

1 Bd. Basilikum

Außerdem

Öl zu Anbraten

1. 300 ml Wasser mit Milch aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Polenta zügig einrühren. Eine kleine Kastenform mit Folie auslegen und Polenta einfüllen. Glatt streichen und über Nacht kalt stellen.
2. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch durchpressen und mit Essig, Öl und Kapern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Tomaten waschen und halbieren. Feta zerbröckeln. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und klein schneiden. Zutaten vermischen.
4. Polenta aus der Form stürzen und in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Öl auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Tomaten-Feta-Salat anrichten und mit Marinade beträufelt servieren.

Leserrezept des Monats Februar

Diesen Monat haben wir den Polentasalat von Inge Emmert aus St. Georgen zum Leserrezept des Monats gekürt. Die leckere Kreation besteht aus würzigen Polentaschnitten, Tomaten und Feta. Ein toller Salat zum Sattessen!

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

Redaktion Vegetarisch fit!

Leserforum

Im Buhles 5

61479 Glashütten-Schloßborn

E-Mail:

redaktion@vegetarischfit.de

Sie haben gewonnen!

Im November gab es fünf Backformen von Kaiser im Gesamtwert von 200 Euro zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Kuchen“. Gewonnen haben G. Schwarz aus Losheim am See, I. Lutz aus Donauwörth, M. Sperlich aus Adlkofen, P. Jensen aus Stuttgart und A. Ortega aus Würzburg. Über eine Teekanne von Villeroy & Boch kann sich freuen S. Hauff aus Walldorf. Je ein Buch „Wunder Mensch“ haben gewonnen S. Daußmann aus Karlsruhe, H. Leisenheimer aus Prien und M. Corfier aus Siebeldingen. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch!

Leser-Preis!



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.



Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.

www.seminare-gesundes-leben.de



Soja in der vegetarischen Ernährung

Es heißt, dass Soja ein wichtiges Lebensmittel für Vegetarier ist. Stimmt das und welche Produkte gibt es im Reformhaus?

P. Mitzewski aus Altenkirchen

Die Sojabohne ist ein hervorragender Lieferant von qualitativ hochwertigem Eiweiß. Das Sojaprotein enthält als einziges pflanzliches Protein alle acht essenziellen Aminosäuren, welche auch im tierischen Protein enthalten sind. Die restlichen Aminosäuren können vom Körper selbst gebildet werden und müssen nicht mit der Nahrung zugeführt werden.

Soja stellt damit eine gute Alternative für Vegetarier dar, um den Bedarf an essenziellen Aminosäuren zu decken.

In Verbindung mit anderen eiweißhaltigen Lebensmitteln (z. B. Getreide) kann die Wertigkeit des Sojaproteins weiter erhöht werden. Dann übertrifft es die biologische Wertigkeit bzw. Qualität der Zusammensetzung von tierischem Eiweiß.

Neben Eiweißbausteinen enthält die Sojabohne weitere wichtige Inhaltsstoffe.

Das Fett der Sojabohne zeichnet sich durch einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus (Sojaöl). Auch Lecithin als fettähnlicher Stoff ist reichlich

enthalten. Die Sojabohne hat einen hohen Ballaststoffanteil. Zudem enthält sie reichlich Vitamin B1, B2, B6, E und Folsäure sowie Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Selen und Eisen. Außerdem liefert sie so genannte Phytoöstrogene, die bei prämenstruellem Syndrom und Wechseljahrsbeschwerden helfen können.

Es gibt unterschiedliche Sojaprodukte. Im konventionellen Handel enthalten viele Soja-Produkte zusätzlich Aromastoffe, Konservierungsstoffe und weitere synthetische Zusatzstoffe. Das Reformhaus hat folgende Sojaprodukte im Angebot:

Sojabohnen (zum direkten Verzehr, zum Keimen), Sojadrinks, Tofu, Sojaöl, Sojamehl, -schrot und -flocken. Außerdem Sojafertigerzeugnisse wie Sojawurstchen, -hackfleisch oder -burger, Sojasoßen und geröstete Knabberkerne.

Sojaprodukte aus dem Reformhaus enthalten nur natürliche Aromen und keine weiteren synthetischen Zusatzstoffe.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

Cholesterin und gehärtete Fette

Ich dachte, Cholesterin ist nur in tierischen Produkten enthalten. Warum wirken sich dann auch Palm- und Kokosfett sowie gehärtete Fette negativ auf den Cholesterinspiegel aus?

J. Weitzmann per E-Mail

Ein Anstieg des Cholesterinspiegels kommt nicht nur durch cholesterinhaltige Lebensmittel zustande, sondern auch durch bestimmte Fette. Dazu gehören Palm- und Kokosfett. Beide bestehen fast ausschließlich aus gesättigten Fettsäuren. Diese blockieren die Aufnahme von Cholesterin in die Körperzellen, mit der Folge, dass sich die Fettsubstanz im Blut anhäuft. Um den Cholesterinspiegel in Schach zu halten, sollte man deshalb einfach und mehrfach gesät-

tigte Fettsäuren aus Oliven-, Raps-, Lein- oder Walnussöl vorziehen. Auch so genannte Trans-Fettsäuren wirken sich negativ auf das Cholesterin aus. Trans-Fettsäuren entstehen vor allem durch industrielle Härtung von Fetten. Sie sind in Margarine, Backwaren und Fertiggerichten zu finden. Aber auch eine natürliche Bildung im Pansen von Wiederkäuern ist möglich. Deshalb sind auch in Milch gewisse Mengen an Trans-Fettsäuren enthalten. Der Gesundheit zuliebe sollte man Produkte mit gehärteten Fetten und Trans-Fettsäuren nur in Maßen verzehren.

Impressum

**Vegetarisch
FIT!**

ISSN 1614-2128

Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300
Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout

I. Ksoll

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198
Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. (07 11) 5 20 6-306
Fax: (07 11) 5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröfing

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



Lebensraum Niemandland

Klirrende Kälte, meterdicke Eismassen, monatelange Dunkelheit – diese extremen Bedingungen findet man so nur in der Antarktis. Dennoch beherbergen die kalten Gewässer winzige Tiere und Pflanzen. Und auch eine besondere Vogelart ist am Südpol zu Hause: der Pinguin. Am Nordpol – auf der anderen Seite der Erde – herrscht zwar ein ähnliches Klima, die Tier- und Pflanzenwelt ist jedoch eine ganz andere. Eisbären, Polarfüchse und Papageientaucher leben hier. Auf ihrer Reise durch die Polargebiete sind Monika und Hans D. Dossenbach diesen faszinierenden Geschöpfen begegnet. Ihre Eindrücke präsentieren die beiden Fotografen in ihrem neuen Bildband mit atemberaubenden Abbildungen und interessanten Geschichten.

„Leben in der Kälte. Arktis und Antarktis“ von Monika und Hans D. Dossenbach und Walter Huber, Werd Verlag, 96 Seiten, 26,90 €.



Einkaufsfalle Supermarkt

Wer glaubt, im Supermarkt habe jeder freie Wahl, irrt gewaltig. Bereits am Eingang verlangsamt eine so genannte „Bremszone“ den schnellen Schritt und verführt zum kauffreudigen Bummeln. Teure Produkte sind geschickt auf Augenhöhe platziert und landen so bevorzugt im Einkaufswagen. Silke Schwartau und Armin Valet haben die tückischen Methoden der Geschäftemacher aufgespürt. In ihrem Ratgeber begleiten sie den Leser bei einem Gang durch das vermeintliche Einkaufsparadies. Er beginnt beim künstlichen Wochenmarktfleur der Obst- und Gemüseabteilung und endet bei der „Quengelzone“ nahe der Kasse. An jeder Station verraten die beiden Verbraucherschützer, wo die Fallen lauern und wie man sie sicher umgeht.

„Vorsicht Supermarkt!. Wie wir verführt und betrogen werden“ von Silke Schwartau und Armin Valet, Rowohlt Verlag, 190 Seiten, 10 €.



Grüne Oasen

Ein zartes Alpenveilchen, eine prachtvolle Orchidee, ein majestätischer Kaktus – Pflanzen können selbst aus dem tristesten Raum ein wahres Paradies machen. Doch woher kommt überhaupt der Brauch, die Wohnung mit lebendigem Grün zu schmücken? Mit unterhaltsamen Worten, prachtvollen Fotos und historischen Zeichnungen erzählt Stephanie Hauschild die Geschichte der Topf- und Zimmerpflanzen. Daneben verrät die Kunsthistorikerin und Hobbygärtnerin Tipps für Standort und Pflege der einzelnen Pflanzen und gibt Anregungen zur Zimmerdekoration.

„Oasen für die Sinne. Wie der Garten ins Wohnzimmer kam“ von Stephanie Hauschild, Thorbecke Verlag, 112 Seiten, 19,90 €.

Ran an den Kuchen

Zerkleinern, mischen, rühren, backen. Mehr ist nicht nötig, um einen leckeren Kuchen zu zaubern. Ilona Chovancova hat den lockeren Rührteig zum neuen Küchenstar auserkoren. Ob groß, klein, lang, rund, süß oder pikant – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vom „Pastinaken-Cake mit Thymian“ bis zum „Mango-Vanille-Kuchen“ ist alles erlaubt, was schmeckt und Freude bereitet. Die Autorin präsentiert 110 Rezepte mit Bildern, die einfach Appetit machen. Vorneweg gibt's ein paar Tipps rund um den perfekten Kuchen und ein Baukastensystem für süße und pikante Eigenkreationen.

„Cake & Kuchen. 110 süße und pikante Rezepte“ von Ilona Chovancova, Christian Verlag, 160 Seiten, 14,95 €.



Cake mit Feta und Kräutern, Rezept aus dem Buch „Cake & Kuchen“



Besser ohne Fleisch

„Nun kann ich euch in Frieden betrachten; ich esse euch nicht mehr“, sagte einst Franz Kafka beim Betrachten von Fischen in einem Aquarium. Mit Zitaten wie diesem, möchte Bernd Höcker angehenden Vegetariern Mut machen, ihre Ernährungsumstellung zu verwirklichen. In der mittlerweile dritten überarbeiteten Auflage seines Buches sind alle Informationen auf den neuesten Stand gebracht. Damit gibt der Autor Menschen, die auf Fleisch verzichten möchten, viele praktische Tipps an die Hand, hilft bei der Umstellung auf fleischlose Kost und regt mit vielseitigen Informationen zum Nachdenken an.

„Vegetarier Handbuch. Praktisches und Besinnliches für frischgebackene Vegetarier/innen“ von Bernd Höcker, Höcker Verlag, 230 Seiten, 18 €.

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



Gesund bleiben im Rhythmus der Jahreszeiten

Natürlich leben mit SeasonIn

von Benno Werner, Lüchow Verlag, 200 Seiten, 14,95 €

Dieser Ratgeber hilft, die Kräfte der Natur wiederzuentdecken und sich mit natürlichen Therapien, Heilpflanzen und sanften Bewegungen wieder in den Rhythmus der Jahreszeiten einzufinden.



Können Wetterfrösche irren?

120 populäre Irrtümer über das Wetter

von Ben Wettervogel und Renate Molitor, Kosmos Verlag, 158 Seiten, 12,95 €

Regnet es wirklich sieben Wochen lang, wenn der Siebenschläfertag ins Wasser fällt? Dieses Büchlein verrät es. Es nimmt alle gängigen Bauernregeln unter die Lupe und beantwortet die wichtigsten Fragen über das Wetter.



Körpersprache

Verräterische Gesten und wirkungsvolle Signale

von Monika Matschnig, Gräfe und Unzer Verlag, 192 Seiten, 16,90 €

Der erste Eindruck zählt! Deshalb lohnt es sich, die eigene Körpersprache zu analysieren und zu verbessern. Monika Matschnig gibt mit ihrem Ratgeber höchst kompetente Anleitung dazu.



Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter www.vegetarischfit.de oder unter Tel.: 07 11/5 20 63 06, Fax: 07 11/5 20 63 07

Pelztierfarmen in Deutschland

Gefangen und getötet für die Mode



In Freiheit leben Nerze meist entlang von Flüssen, Bächen und Seen. Sie brauchen dicht bewachsene Ufergebiete und verbringen 60 Prozent ihres Lebens am und im Wasser. Das Streifgebiet eines Nerzes erstreckt sich bis zu 2,6 km entlang des Ufers. Auch im Winter gehen Nerze ins Wasser, sie halten sich selbst Löcher in der Eisdecke offen.

Pelz war Ende der 80er Jahre ein heiß diskutiertes Thema. Die Proteste der Tierschützer machten seinerzeit innerhalb weniger Jahre das Pelztragen gesellschaftlich nahezu inakzeptabel. Ob durch spektakuläre Kunstblutaktionen, nackte Promis, die für eine Kleidung ohne Pelz warben, oder Demonstrationen vor Pelztierfarmen und Pelzgeschäften: Das Thema Pelz war danach nahezu „vom Tisch“. Viele Pelzfarmen wurden geschlossen und die Pelzmäntel aus den Sortimenten verbannt.

Neues Image

Heute sieht man sie wieder: Auf Modeschauen und Messen ist Pelz schon lange kein Ta-

buthema mehr. Durch die Verwendung von mitunter auch eingefärbtem Pelz an Krägen, Ärmeln, Stiefeln oder Accessoires machte man das Material erneut salonfähig. Mittlerweile sind auch ganze Jacken und Mäntel aus tierischem Haarkleid wieder vermehrt auf den Laufstegen zu sehen. Modisch, jung, poppig und chic soll das neue Image von Pelz sein.

Überwiegend Zuchttiere

Hat sich das Image auch verändert, so bleibt die Quelle für das Material Pelz doch gleich: Es ist die behaarte Haut eines Tieres. Rund 15 Prozent der in Deutschland vermarkteten Felle stammt von Wildtieren, die im In- und Aus-

Rund 400.000 Tiere vegetieren in Deutschland in Käfigen vor sich hin, vor allem Nerze. Ihr Leben dient allein der Pelzgewinnung. Während die Pelzindustrie behauptet, der Nerz „fühlt sich offenbar recht wohl“, sieht die Realität ganz anders aus. Die Organisation „die Tierfreunde e. V.“ blickte hinter die Kulissen.

land meist in Fangeisen oder anderen Fallen gefangen und anschließend getötet werden. Der überwiegende Teil der Tiere wird jedoch gezüchtet. Neben der landwirtschaftlichen Haltung von Schaf, Ziege und Lamm überwiegt dabei die Farmhaltung mit den typischen Pelztieren wie Nerz oder Fuchs. Aus Skandinavien, Russland, Polen, Nordamerika und den baltischen Ländern werden Felle importiert, aber auch vor unserer eigenen Haustür existieren die von Tierschützern so kritisierten Zuchtbetriebe. Knapp 30 Farmen gibt es in Deutschland.

Realität verschleiert

Wie es auf den deutschen Farmen heute aus-



Meterlange Reihen mit verdreckten Käfigen, dicht an dicht. Und die Kürschner-Innung macht glauben, der Nerz „fühlt sich offenbar recht wohl“.



Auf der Farm müssen sich vier bis sechs bewegungsfreudige Nerze einen Käfig von etwa einem viertel Quadratmeter Grundfläche teilen.



Auch einige Marderhunde gibt es auf einer deutschen Pelztierfarm. Marderhunde ähneln Waschbären, sind aber deutlich größer und gehören zur Familie der Hundeartigen.

sieht, weiß kaum jemand. Die Pelzbefürworter geben an, die schlimmen Bilder von gequälten Tieren in kleinen Käfigen, die man von den Tierschutzkampagnen aus den 80er Jahren kennt, wären veraltet. Heute seien die Farmen modern geführt und den Tieren ginge es gut. Auf der Internetseite der Deutschen Kürschner-Innungen liest man: „Nun wird er schon seit 90 Generationen in Tierfarmen gehalten – der Nerz – und fühlt sich offenbar recht wohl.“ Das Deutsche Pelzinstitut schreibt auf seiner Homepage zu den Farmtieren: „Ziele der Pelztierzucht sind das Wohlbefinden der Tiere, ein ungestörtes Körperwachstum und eine gute Fellentwicklung.“ Tatsächlich existierte bis vor kurzem nur wenig aktuelles Foto- und Filmmaterial aus Deutschland. Kamerateams erhalten entweder keine Drehgenehmigung oder werden nach Terminabsprache in vorbereitete Vorzeigefarmen geführt.

400.000 Tiere auf Pelztierfarmen

Dieser Umstand bewog die Organisation „die Tierfreunde e.V.“ 20 Pelztierfarmen in Deutschland genauer unter die Lupe zu nehmen. Es entstand eine umfangreiche Bild- und Filmrecherche, deren Ergebnis unter anderem im ARD-Magazin „Report Mainz“ ausgestrahlt wurde. Bilder, die bewegen: 400.000 Einzelschicksale auf deutschen Pelztierfarmen, meist Nerze, die in engen Käfigen ihr kurzes Leben verbringen. Jedes Jahr im Mai werden die Nerze auf den Pelzfarmen nackt und blind geboren und fünf bis sechs Wochen von der Mutter gesäugt. Werden die Nerzjungen größer, löst sich der Familienverband auf. In freier Natur würden sie jetzt ihre Mutter verlassen und zu Einzelgängern werden. Auf den Farmen jedoch müssen sich vier bis sechs der bewegungsfreudigen Tiere einen Käfig von etwa einem viertel Quadratmeter Grundfläche teilen; weniger Platz als für eine Legehenne in einer Käfigbatterie.

Grausame Gefangenschaft

Der Stress verursacht Rangordnungs- und Revierkämpfe. Käfiggitter rundherum: statt Wasser, Unterholz und Erdboden ein Leben lang Gitterrost auf allen Seiten. Rennen, springen, klettern, spielen ist auf den Drahtgittern unmöglich. Zentimeterhoch türmt sich der Kot unter den Käfigen. Die ätzenden Ammoniakgase reizen die empfindlichen Schleimhäute der Nerze. Tränenfluss und Bindehautentzündungen sind die Folgen. Durch die Enge in den Käfigen entwickeln die meisten der Tiere Verhaltensstörungen: immer gleiche Bewe-

gungsabläufe, sogenannte Stereotypen. Ein krankhaftes Verhalten, ausgelöst durch die Haltung in Gefangenschaft.

Tod durch Vergiftung

Zwischen Ende November und Anfang Januar werden die jungen Nerze auf den Pelztierfarmen getötet. Ein Arbeiter holt die Tiere aus dem Käfig und drückt sie durch eine Klappe in die Tötungsbox. Dort sterben sie an einer Vergiftung mit Kohlenmonoxid: das heißt, sie ersticken. Der Todeskampf dauert oft mehrere Minuten. Die Nerze sind jetzt sieben bis neun Monate alt und ausgewachsen. Ihre Artgenossen in Freiheit leben bis zu zehn Jahre. Während der Tötungszeit türmen sich Berge tausender enthäuteter Nerzleichen vor den Farmen.

Und wieder von vorn

Nachdem ihre Welpen getötet wurden, bleiben einige Fähen zur Nachzucht alleine in den Käfigen zurück. Weil sie dort ihren natürlichen Bewegungsdrang nicht ausleben können, steigern sich die Stereotypen jetzt ins Unerträgliche. Die nun fehlende Beschäftigung mit den Artgenossen verstärkt diese Ersatzhandlungen. Ununterbrochen springen sie gegen die Gitter oder drehen sich unaufhörlich im Kreis. Andere liegen teilnahmslos im Käfig. Monotonie bestimmt ihr Leben. Jedes Jahr wiederholt sich diese Prozedur auf den Nerzfarmen aufs Neue, solange Pelz von Menschen getragen wird.

In Österreich verboten

Über 70 Prozent der Bevölkerung lehnt das Töten von Tieren zur Pelzgewinnung ab. Der Gesetzgeber hingegen sieht keinen Handlungsbedarf. Statt eines Pelztierhaltungsverbotes, wie man es z. B. in Österreich bereits vor Jahren umgesetzt hat, erließ er eine neue Pelztierhaltungsverordnung. Die Käfige sollen demnach ab 2012 etwas größer werden, die Einrichtung der Käfige etwas strukturierter, ein Flair von „BIO-Pelz“ soll das Gewissen beruhigen. Das Prinzip bleibt gleich: ein Leben in Gefangenschaft für die Mode und ein Tod ohne vernünftigen Grund.

Weitere Bilder und Informationen gibt es auf der Internetseite der Organisation „die Tierfreunde e.V.“ unter www.die-tierfreunde.de.



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja!

Ich bestelle:

vegetarische naturküche
Ausgabe 36/2007 für € 4,⁹⁰
(Bestell-Nr. 4080736)
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

SH0801

Zahlungsweise:

per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: _____

Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____

Bankleitzahl: _____

Bestelladresse:

Leserservice Vegetarisch Fit!
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306
Fax: 07 11 / 5206-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Kleinanzeigen

Dies & Das



Online-Shops

www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Naturparfüms aus Meisterhand
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen, ohne synthetische Zusatzstoffe. Jeder Duft wird von Hand hergestellt – für alle, die das Besondere lieben. www.Nebelduft.de

www.Chileman.eu

Honig & Öle aus Chile

100 % Naturrein
Hasel-Mandel-Walnussöl
Avocadoöl auch Kosher
BIO Honig & Marmelade
021 75/97 99 36

www.vegane-zeiten.de

der Onlineshop für lederfreie, vegane Schuhe (mit Direktverkauf „Bio & Co“ – Engelbertstr. 51 **50674 KÖLN**)
Tel.: 02 21/ 42 04 230

100 % Naturkosmetik

www.vegane-provida-zeiten.de

www.naturkosmetik-erleben.com

Tel. 0 57 41-30 14 23

www.veganversand.at

www.franks-veda-shop.com

Ayurved. Lebensmittel & Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33/ 92 23 70
Fax: 0 29 33/ 92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

Jobs

Flexible, kreative Koch-PERSÖNLICHKEIT in Chefkoch-Position für vegetarisches/veganes Bio-Restaurant in Fulda-Dietershan gesucht.
Telefon: 06 61/38 00 01 82 oder info@restaurant-bodhi.de

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen

Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

International Sivananda
YOGA Seminarhaus
Reith bei Kitzbühel, Tirol
Kitzbühel
SEIT 1957
Vierwöchige YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN
Mai, August, September & Dezember 2008
Oktober 2008 in Nordindien
Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957
www.sivananda.org/tyrol
Tel. +43 5356 674 04

Kontakte

Oleander, w 49, attraktiv, mö. m. DIR (NR, Vegetarier), gleichges. internat. w/m 45–53, veget./vegan. kochen. Life pur! Mag Kino, Kultur, Radeln, Segeln, Gärtnern, Natur + -heilkunde, Tiere, A, CH, Süd-europa. Plane berufl. + priv. Umzug nach Süddt., o.g. Länder. oleandera@gmx.net

Sie, 54, möchte Kontakte (schriftl., telefon., persönlich) zu Vegetariern (m. od. w.) oder spirituellen Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

Frau (32, Veget.) sucht Mann für warmherzige, ehrliche Partnerschaft, zum Reden, Natur genießen, um gemeinsam einen Weg zu gehen und dabei auch kleinen Fußten Wegbereiter zu werden, ein liebevolles Zuhause zu schaffen. haette-germ-post@web.de

Teilen ist Leben! Vegetarier Anfang 70, 1,68, NR, einfühlsam, ungebunden, möchte deshalb Kontakt zu einer liebenswerten Vegetarierin finden und mit ihr den künftigen Lebensweg gemeinsam gehen. Telefon 030/61 67 42 72

Stammtische

Ruhrgebiet

Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr.
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de oder Telefon 02 21/24 18 57.

Bamberg – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

Göttingen – Herzlich willkommen in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter
Telefon: 0 55 03/ 38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.
Telefon 0 50 32/ 65 102 oder 01 75/ 83 39 982

Vegetarischer/vegane Stammtisch in Nürnberg trifft sich jeden 3. Samstag im POLIDORI, Johannisstraße 40,
Kontakt über Telefon 9 40 26 05

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

A-4780 Scharding/Inn
(befindet sich an der österreichischen-bayrischen Grenze bei Passau). Vegetarischer Stammtisch jeden Montag im Monat (Feiertage mit eingeschlossen). Jeder Interessierte ist herzlich willkommen! Treffpunkt: Café-Restaurant Orangerie um 19 Uhr Kontakt: Eva Kubai, Tel: 0043/7712-35704

Vilshofen a.d. Donau
Vegetarischer/Vegane Nichtraucher-Stammtisch bunt gemischte Gruppe geistige, ethische Gespräche (Tierschutz, Tierrechte). Ausflüge, Radtouren, Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel, nettes Miteinander. 1 x monatlich oder spontan öfter. Kontakt Tel. 0 85 41/96 77 36 (abends).

Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch von und für TierrechtlerInnen. 1x monatlich donnerstags im Iden. Kontakt über HP.
Gernbacher@web.de
Tel. 07 11/25 66 601

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74/917 18 11

Vegi-Info-Treff Hamburg, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

Wir treffen uns jeden Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle**.
Tel: 03 45/55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.
Kontakt: Niels Drewes (0521/3295510) oder info@tierrechte-owl.de.

Mannheim: Vegetarier-Treffen
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 06 21/18 15 415

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmushaus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

Mühlacker – Vegan-Treffen, jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr im veganen Restaurant Sehnsuchtsküche, An der Wasserhalde 1 (Reiterhof). Kontakt: Volker Dunz, E-Mail: post@volker-dunz.de

Gemeinschaft in der Eifel
Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info www.die-weite.de oder 02 43/31 06 361

Bremen - Vegetarier/
Veganerstammtisch für Tierrechtler jeden 3. Dienstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42/63 41 85

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen 1 Mal im Monat, Tel. 07 21/2 03 84 68

Tiere

Endlich! www.tierrechts-foren.de

– die Alternative
Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den www.tierrechts-foren.de findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: Moderatorin@tierrechts-foren.de. Was wir mögen? Vegetarismus, Offenheit, Idealismus und auch eine Portion Humor. Was wir nicht mögen? Faschistinnen, Sexistinnen und ähnliches.

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen
Tel. + Fax: 0 40/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de

www.tierrechtsbewegung.org

Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen“. (c/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

www.tierhilfecostablanca.de

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos über uns im Internet oder telefonisch unter Tel. 0041 (0) 79 3998918 abends.



stiftung
naturschutz
berlin



Rebecca Immanuel & Christoph M. Ohrt

„Edel das Anliegen & Star(c)k der Auftritt!“
Wir unterstützen
die Stiftung
Naturschutz Berlin“

Helfen Sie mit:
Spendenkonto: 6 116 800 000
Stichwort: Edles Anliegen
Weberbank BLZ 10120100
Weitere Informationen
Tel. 030/26 39 4-0
www.stiftung-naturschutz.de

Urlaub Inland

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu

Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder
www.gaestehaus-rita.de



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Meditatives Fasten & Yoga

an der Ostsee
unter ärztlicher und psychologischer Leitung vom 7.-15.3.2008.
www.meditativ-fasten.de
Telefon 03 82 03-74 39 74

Traditionelle Ayurvedakuren,

Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyllische Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 079 49/590
www.ayurvedakuren.com

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee

Gratiskatalog oder Online buchen!
Tel: 00 41/91 73011 71, www.holap.ch

ITALIEN – ABRUZZEN:

Baden und Berge, 3 Ferienapp. im Naturschutzgebiet bei Atri (Nähe Pescara, Adria 13 km), Tiere willkommen, www.nidodeicalanchi.eu – Tel.: 00 39-339-7 44 11 33



Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!

PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- ☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**).

Alle angegebenen
Preise zzgl. MwSt.

GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____
Auftraggeber/Absender: _____
Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: **Nina Oberbeck**
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289
Fax: 07 11/ 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

**Vegetarisch
FIT!**

Rezeptverzeichnis VF 02/2008

| | Seite | ovo-lacto-vegetarisch | lacto-vegetarisch | vegan | schnelle Zubereitung | kcal/kJ pro Portion |
|--|-------|-----------------------|-------------------|-------|----------------------|---------------------|
| Salate & Dips | | | | | | |
| Gurkensalat mit Joghurtdressing | 37 | | ✓ | | ✓ | |
| Italienischer Orangensalat | 31 | | | ✓ | ✓ | 272/ 1139 |
| Polentasalat | 58 | | ✓ | | | 439/1834 |
| Tabouleh mit Pfefferminze und Granatapfel | 20 | | | ✓ | | 453/1896 |
| Winterlicher Rohkostsalat | 17 | | | ✓ | ✓ | |
| Kleine Gerichte & Suppen | | | | | | |
| Brokkoli-Creme-Suppe | 6 | | | ✓ | ✓ | |
| Gemüse-Borschtsch | 11 | | | ✓ | | 133/ 557 |
| Kokos-Curry-Suppe | 19 | | | ✓ | | 79/ 332 |
| Möhren-Zitronen-Suppe | 29 | | ✓ | | | 252/1057 |
| Mozzarella-Terrine mit Oliven und Pinienkernen | 19 | | ✓ | | | 387/1617 |
| Orientalische Falafel | 37 | ✓ | | | | 274/ 1146 |
| Rettichgemüse mit Nuss-Reis | 17 | | ✓ | | | |
| Rettich-Kartoffel-Suppe | 17 | | ✓ | | ✓ | |
| Rote-Bete-Julienne mit Birnen-Senf-Confit und Ziegenkäse | 20 | | ✓ | | | 194/ 812 |
| Hauptgerichte | | | | | | |
| Caponata mit Rosinen und getrockneten Tomaten | 22 | | | ✓ | ✓ | 224/ 937 |
| Fencheltorte mit Sternanis | 23 | ✓ | | | | 453/1896 |
| Kartoffel-Curry mit Mango und Gemüse | 21 | | ✓ | | ✓ | 500/2096 |
| Mais-Bruschetta | 45 | ✓ | | | ✓ | 352/1472 |
| Mediterrane Reispfanne | 44 | ✓ | | | ✓ | 566/2384 |
| Nudeln mit Pilz-Tomaten-Ragout | 43 | | | ✓ | ✓ | 417/1765 |
| Pelmeni mit Karotten-Ingwer-Füllung auf Grünkohl | 12 | ✓ | | | | 805/3366 |
| Penne auf griechische Art | 29 | | ✓ | | ✓ | 687/2878 |
| Reispfanne mit Gemüse und Orangencreme | 30 | | ✓ | | ✓ | 517/2158 |
| Rosenreis mit Mandeln und Pistazien | 22 | | | ✓ | ✓ | 481/2015 |
| Schnelle Fladenbrotpizza | 43 | ✓ | | | ✓ | 700/3012 |
| Spinat-Burritos | 44 | ✓ | | | ✓ | 184/ 769 |
| Zucchini-scheiben mit Mini-Knödeln | 42 | ✓ | | | ✓ | 323/1349 |
| Zitronen-Risotto mit Mascarpone | 30 | | ✓ | | | 501/2092 |
| Desserts, Getränke & anderes Süßes | | | | | | |
| Artischocken-Aktiv-Aperitiv | 25 | | | ✓ | ✓ | |
| Blutorangen-Granita | 33 | | | ✓ | | 97/ 402 |
| Buchweizen-Blini mit Gewürzkirschen | 13 | ✓ | | | | 603/2527 |
| Dattel-Cookies | 26 | | ✓ | | | |
| Kaiserschmarrn mit Pecannüssen und Kirschen | 56 | | ✓ | | | 498/2080 |
| Knusprige Topfentaschen | 56 | | ✓ | | | 590/2469 |
| Orangen Panna Cotta mit Cranberry-Soße | 32 | | ✓ | | | 480/2006 |
| Rahmstrudel mit Aprikosen | 57 | | ✓ | | | 2282/9555** |
| Zitronentarte | 32 | ✓ | | | | 380/1590** |
| Zwetschgen-Dampfnudeln | 57 | | ✓ | | | 287/1200** |

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch fit! im März

AB 19.02.2008 AM KIOSK

Vitale Frühlingsküche

Gerichte mit Saisongemüse wie Möhren, Spinat & Radieschen · Saisonkalen der & Küchentipps



**Bärlauch –
heimischer Klassiker**
Ein Kraut, mehrere Facetten



Neu erfunden
Flammkuchen, Pizza & Co. mal
anders



Zum Fest
Tolle Backideen für Ostern



Wie ein König
Von Müsli bis Croissant – neue
Frühstücksideen für einen pri-
ma Start in den Tag

Weitere Themen

Kochschule

Linzen-Lasagne – Step-by-Step
leicht nachgemacht

Agar-Agar

So gelieren Sie rein pflanzlich!

Vegetarische Pfannengerichte

Die leckersten Produkte aus Soja
oder Seitan im Überblick

Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirmding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de, info@arzberg-porzellan.de
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax 0 41 93/ 75 55 15, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, info@emsa.de
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, www.fratelliguzzini.com
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, www.ikea.de, AUSK@memo.ikea.com
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, www.jm-packdesign.de, Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18
Koziol ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, www.koziol.de
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax 02 34/ 59 45 19
www.raeder.de, info@raeder.de
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, www.sagaform.de, info@sagaform.de
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, www.scheurich.de, info@scheurich.de
Villeroy & Boch AG, Saarferstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, www.villeroy-boch.com
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, www.wmf.de, info@wmf.de
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0
Fax : 02 12/ 88 23 00, www.zwilling.com, info@zwilling.com



schmeckt natürlich

MAYKA Naturbackwaren GmbH, D-79418 Schliengen

BREZEL • STICKS • CHIPS • POPCORN